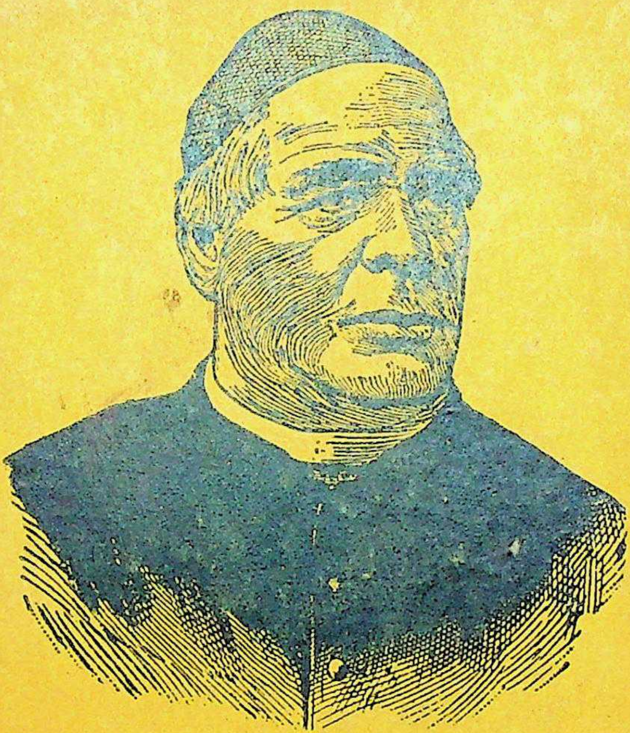
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



સેબેસ્ટીઅન ક્નાઇપ

५५ग/३५

મારો જળોપચાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

a Foundation C

લા-
ચાર

ફાધર
નાઈપ

કિંમત
-૦-૦

રતી
હિત્ય
સંઘ

Gurukul Kang

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણી શારીરિક સ્થિતિ

આ ઉપરાંત એક છેલ્લો સવાલ ઊભો થાય છે. આપણી વર્તમાન પેઢીના માણસો આટલા બધા ચંચળ અને નબળા કેમ બની ગયા છે? જે રોગોના આપણે પહેલાના જમાનામાં નામ પણ સાંભળ્યાં નહોતાં એ રોગોનાં તેઓ સહેલાઇથી ભોગ કેમ થઈ પડે છે?

કેટલાક લોકોને આ સવાલ અસ્થાને લાગશે, છતાં મને તો એ ખૂબ અગત્યનો લાગ્યો છે. એના ઉપર મેં પુષ્કળ વિચાર કર્યો છે અને મારે જરા યે અચકાયા સિવાય કહેવું જોઇએ કે એનું એક જ કારણ છે અને તે સખ્તાઇ, બરછટપણું, મજબૂતી વગેરેની જગાએ નાજુકાઇ, પોપલાપણું અને સુંવાળપ આવી ગયાં છે. અત્યારના જમાનાના લોકોની નબળાઇ હદબેહદ વધી ગઈ છે. નબળાં અને નાજુક, લોહી વગરનાં ને નબળાં મજ્જાતંતુવાળાં, હૃદય ને જઠરની બીમારીવાળાં માણસો જ જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે. સશક્ત, તંદુરસ્ત અને ખડતલ માણસો જાણે અપવાદ રૂપ ક્યાંક જ દેખા દે છે. જરાક હવાફેર થયો, જરાક ઋતુ બદલી કે ઘણા માણસોને શરદી અને સળેખમ, ઉધરસ અને છાતીનો દુઃખાવો થયો જ સમજવો. અને સહેજ ઠંડીમાં ફરવા ગયા કે હવા લાગી જાય ને જરાક તડકામાં ફર્યા ત્યાં ક્પાણ લાગી જાય. આવી કરુણ સ્થિતિ નજરે પડે છે. પચાસ સાઠ વરસ પહેલાં એવું નહોતું, અને ડાહ્યા ને વિચારક માણસોની ફરિયાદ મુજબ માણસ જાતની તંદુરસ્તી આટલી હદ સુધી બગડી ચૂકી હોય તો આપણું ભાવિ કેટલું અંધકારમય ગણાવું જોઇએ. હજી તો માણસ પુખ્ત ઉંમરનો નથી થતો ત્યાં જ જાતજાતના રોગનો ભોગ બની જાય છે ને એનું શરીર સંપૂર્ણ વિકાસને પામે એ પહેલાં જ ખવાઈ જાય છે. એ બતાવે છે કે આરોગ્યની બાબતમાં આપણે કેટલી હદ સુધી નીચે ઊતરી ગયા છીએ.

[illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तकालय गुरुकुल
पुस्तक सं० ५५ ग/३५
आगत सं० २१७६८
तिथि० २६ मार्च ० २००३
गुरुकुल ग्रन्थालय काँगड़ी.

CHECKED 1973
Initial

स्टाक प्रमाणीकरण १९८४-१९८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Rev. Monsignore Sebastian Kneipp.

ફાધર સેએસ્ટીઅન કનાઇપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મારો જલોપચાર

સેબેસ્ટીઅન ક્નાઈપ

[ફાધર ક્નાઈપના 'માય વૉટર ક્યૉર' નામના મૂળ જર્મન પુસ્તકની ૫૦ મી આવૃત્તિની અમેરિકન ભાષાન્તરની પહેલી આવૃત્તિ : ૧૮૯૬ ઉપરથી.]

અનુવાદક
કાન્તિલાલ શાહ

ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પૉષ્ટ બૉક્સ નં. ૯૭૮, મુંબઈ ૧
પૉષ્ટ બૉક્સ નં. ૭૩, અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલી આવૃત્તિ : ઓકટોબર ૧૯૪૫

કિંમત

રૂા. ૩—૦—૦

ટ. ખ. ૦—૩—૦

પ્રકાશક :
તારાચંદ માણેકચંદ રવાણી
ભારતી સાહિત્ય સંઘ
૧૬, શ્રીમાળી સોસાયટી,
અમદાવાદ

મુદ્રક :
મણિલાલ છગનલાલ શાહ
ધી નવપ્રભાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
નોવેલ્ટી સિનેમા પાસે,
અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જળવૈદકનો જ્યોતિર્ધર

નિસર્ગોપચારને લગતું યુરોપ-અમેરિકામાં જે પ્રચંડ સાહિત્ય સર્જાયું છે, તેમાંથી તમામ શિષ્ટ લેખકોના ગ્રંથોને ગુજરાતીમાં ઉતારી, ગુજરાતની પ્રજાને એ લેખકોનો લાભ આપવાની મહત્વાકાંક્ષા ભારતી સાહિત્ય સંઘ ઘણા લાંબા સમયથી સેવે છે. અધિકારી લેખકોને અભાવે એ કામ બહુ ધીમી ગતિએ પ્રગતિ કરે છે.

એ યોજનાના એક અંગ તરીકે આજે ફાધર કનાઈપનો જલોપચાર બહાર પડે છે.

ફાધર કનાઈપ એક જાણીતા જર્મન જલોપચારક થઈ ગયા. જીવનની શરૂઆત એક નમ્ર નિસર્ગોપચારક તરીકે કરીને છેવટે એ રાજા મહારાજાઓના ચિકિત્સક થઈ શક્યા. ભગવાન ઈશુના અનુયાયી તરીકે એમની ચિકિત્સાપ્રવૃત્તિ એમની ધાર્મિક પ્રવૃત્તિના એક અંગ રૂપે હતી. એ કદી કોઈની ફી લેતા નહિ. તેમજ કોઈને ત્યાં વિઝીટે જતા નહિ. એમને ત્યાં રાજા અને ભિખારી બન્ને એક જ બાંકડે બેસતા, અને દરેકને વારા પ્રમાણે સારવાર અપાતી. જીવનના અંત સુધી અંગત સુખસગવડ કે ધનકીર્તિની લાલસા સિવાય કેવળ પ્રભુપ્રીત્યર્થે એમણે ગરીબ દુખીયાં અને પીડિતોની સેવા કર્યા કરી. ફાધર કનાઈપની સંસ્થાઓ સંપૂર્ણ રીતે લોકસેવાની દ્રષ્ટિથી ચલાવવામાં આવતી. સંસ્થાઓનો ખર્ચ, રાજ્યાશ્રય, મરજિયાત દાન અને ફાર્મસીની આવકમાંથી નીકળતો.

નિસર્ગોપચારના વિકાસમાં ફાધર કનાઈપનું સ્થાન બહુ મહત્વનું છે. કેલોગ જેવા ઍલોપેથોએ કનાઈપને ટેકીવૈદ્ય કહી ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. એના આવા બાલીશ પ્રયત્ન છતાંય, કનાઈપનું મહત્વ નિસર્ગોપચારના જગતમાંથી ઘટ્યું નથી. કનાઈપને કોઈ પણ જાતની વૈદકીય ડિગ્રી નહોતી. તેઓ જન્મસિદ્ધ ચિકિત્સક હતા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમણે પ્રિસનીટ્ઝની જૂની જલોપચારની પદ્ધતિ સુધારી, નિસર્ગોપચારમાં નિર્વિષ વનૌષધિઓ દાખલ કરી, અને બાળઉછેર તેમજ નૈસર્ગિક જીવન વિષે જર્મન પ્રજાને નવા આદેશો આપ્યા.

કનાઈપનું નિદાન સરળ હતું; એમની ચિકિત્સા સસ્તી, સાદી અને સુગમ હતી. એમની ભાષા પણ પ્રવાહી અને પ્રાસાદિક હતી. પરિણામે જર્મની અને ઑસ્ટ્રીયામાં અને ત્યારબાદ આખા યુરોપ–અમેરિકામાં કરોડો સ્ત્રી–પુરુષોએ એમનો સંદેશ ઝીલ્યો, અને એમના આદેશો મુજબ પોતાનું જીવન ઘડયું.

પૂ. ગાંધીજી આમપ્રજા માટે ઉપચારકલા શોધી રહ્યા છે. ફાધર કનાઇપની ચિકિત્સાપદ્ધતિ એમની માંગણીને મોટે ભાગે સંતોષી શકે એમ છે.

ફાધર કનાઈપ મહાન નિસર્ગોપચારક હોવા છતાં એમની પદ્ધતિ સર્વાંગસંપૂર્ણ નથી, કનાઈપ પછી કેટલાક પ્રતિભાશાળી નિસર્ગોપચારકોએ નિદાન અને ચિકિત્સાનાં અનેક નવાં શિખરો સર કર્યાં છે. એને પરિણામે કનાઈપની પદ્ધતિ એમની પદ્ધતિના એક અંગ જેવી થઈ ગઈ છે. લિંડલ્હારનો જલોપચાર એ કનાઇપના જલોપચારની જ સુધારેલી વધારેલી આવૃત્તિ છે.

આ પુસ્તકના વાંચકો આ પુસ્તકને એક મહાન આત્માના જીવનભરના અનુભવના નીચોડરૂપે જુએ અને એનો આદરપૂર્વક અભ્યાસ કરે એ જેટલું જરૂરી છે, તેટલું જ જરૂરી એ છે કે આ પુસ્તકના આદેશોને તેઓ વેદ–વાક્ય ન માની લે, પણ નિસર્ગોપચારના વિકાસ-ક્રમમાં એક પગથિયા લેખે ગણે.

એક વિશ્વવિખ્યાત નિસર્ગોપચારકના અત્યંત લોકપ્રિય પુસ્તકનો ગુજરાતી ભાષામાં એક અધિકારી લેખકને હાથે ભાવાનુવાદ થાય છે એ આપણે માટે અત્યંત આનંદનો વિષય છે. આ પુસ્તકને ઘટતો આવકાર આપી અનુવાદકને નવા પ્રયત્નો કરવા પ્રેરશે એવી આશા છે.

રમણલાલ એન્જિનીઅર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમેરિકન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવનામાંથી

' ફાધર કનાઈપનો જલોપચાર શું છે ? ' આ જાતનો પ્રશ્ન હમણાં હમણાં વારંવાર પૂછવામાં આવે છે અને છેલ્લા થોડા મહિનાઓમાં તો મારા ઉપર આ વિષય વિષે પૂછપરછ કરતાં પાંચ હજારથીયે વધારે પત્રો આવ્યા છે.

એક સુપ્રસિદ્ધ અખબારનવેશના શબ્દોમાં કહું તો અમેરિકામાં ' કનાઈપની ચિકિત્સાપદ્ધતિ જેટલી બીજી કોઈ પણ હીલચાલ કે પ્રવૃત્તિ લોકપ્રિય થઈ નથી. હમણાં હમણાં બહુ લોકપ્રિય થઈ પડેલી સાઇકલ પણ આમાં અપવાદરૂપ નથી. '

આ વિષય ઉપરના આધારભૂત અને પ્રમાણિક પુસ્તકની જરૂરિયાત ઘણા વખતથી ઊભી થઈ હતી અને આ પુસ્તકના પ્રકાશન દ્વારા એ જરૂર પૂરી પાડવામાં આવે છે.

* * * છેવટે જેમ હું આ પુસ્તકથી લાભ પામ્યો છું તેમ બીજા વાંચનારા પણ તેટલો જ લાભ પામશે એવી આશા સાથે વિરમું છું.

ન્યુયૉર્ક : ૩૦ મી નવેમ્બર : ૧૮૯૬ — Ch.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમેરિકન અનુવાદકની પ્રસ્તાવનામાંથી

યુરોપ અને સારી યે સુધરેલી આલમમાં આટલા થોડા વખતમાં 'ફાધર ક્નાઈપનો જલોપચાર'ના પુસ્તક જેટલી પ્રગતિ બીજા કોઈપણ પુસ્તકે ભાગ્યે જ સાધી હશે.

લેખક શરૂઆતમાં જ પોતાના જીવનની ટૂંકી રૂપરેખા આપીને વાચકોના દિલ જીતી લે છે ... ...

ઘણાં વરસ તેણે પોતાનાં ધાર્મિક કર્તવ્યો છોડયા વિના, સાથે સાથે લોકોના દેહનું આરોગ્ય જાળવવાનું તેમજ અનારોગ્ય મટાડવાનું કાર્ય કર્યું છે. એ પછી હજારો દરદીઓ અને અસંખ્ય મિત્રોના દબાણને વશ થઈને નિસ્વાર્થભાવે અને ઈશ્વરાર્પિત બુદ્ધિથી તેણે આ પુસ્તક લખ્યું. અને અત્યાર સુધી જે, લોકકલ્યાણની વૃત્તિથી કામ કરનાર એક ધર્મભીરુ ગામડાનો પાદરી હતો તે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થતાં જ યુરોપભરમાં પ્રસિદ્ધ થઇ ગયો. અત્યારે તો આખી સુધરેલી દુનિયાની આંખો બાવેરિયાના આ બુઝર્ગ પાદરી ઉપર મંડાણી છે. સૌ એની તરફ પૂજ્યભાવે અને માનબુદ્ધિથી જોઈ રહ્યા છે ને હમેશાં હજારો દરદીઓ તેની સલાહ અને સૂચના લેવા માટે તેની આજુ-બાજુ વીંટળાતા જોવામાં આવે છે.

આ પૂજ્ય પુરુષની પાસે લગભગ બે વરસ સુધી રહી જ્ઞાન મેળવવાનું સદ્ભાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે. એની આરપાર પહોંચી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જતી નિર્મળ દ્રષ્ટિમાં મેં સદૈવ પ્રેમ ઊભરાતો જોયો છે અને તેનામાં મેં ઢોંગી દેખાવનો સદંતર અભાવ, સરળતા, નિખાલસતા અને હૃદયનું ઉમદાપણું જોયું છે. ગરીબ, તવંગર નાના મોટા, સૌની સેવા તેને નિસ્વાર્થભાવે કરતાં જોયા છે, જે કોઈ તેના સંસર્ગમાં આવતું તે સૌ તેના તરફ કોઈ જાદુઈ આકર્ષણના બળે ખેંચાતા હોય તેમ આ બધા ગુણોને લઈને આકર્ષિત અને પ્રભાવિત થતાં. ગરીબ અને તવંગર, શાહજાદો અને ભિખારી બધાને તે એવી જ અમીભરી દ્રષ્ટિ અને પ્રેમાળ હૃદયની લાગણીથી આવકાર આપે છે, વાતચીત કરવાની એની કલાહીન–લગભગ ગામડિયા જેવી ભાષા આ પુસ્તકની ખાસ વિશિષ્ટતા છે. ... ...

...તેણે આ પુસ્તક ખાસ કરીને ગરીબ તેમજ ગામડિયા વર્ગના લોકો માટે લખ્યું છે. કારણ આ લોકોને બિચારાને વૈદકીય રાહત—ખર્ચાળ દવા વગેરે મળી શકતાં નથી.

આ મૂળ જર્મન પુસ્તકની ગામઠી ભાષા છતાં એની ૨૦૦૦૦૦ (બે લાખ) જેટલી નકલો પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂકી છે.

પુસ્તકમાં બતાવેલી સૂચના મુજબ જે કોઈ પ્રયોગ કરવા ઇચ્છા ધરાવતા હોય તેઓ એનો લાભ બરાબર ઉઠાવશે તો મારો શ્રમ સાર્થક થએલો હું માનીશ.

St. D.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

હું પોતે પાદરી હોવાને કારણે મારું કામ અમર આત્માઓની મુક્તિ સાધવાનું છે. એને માટે જીવવું અને એને માટે મરવું એજ મારા જીવનની અભિલાષા છે. આમ છતાં છેલ્લા ત્રીશ કે ચાલીશ વરસથી આ નાશવંત ગણાતા દેહના આરોગ્યની સંભાળ રાખવાના કાર્યમાં મારા ઠીક ઠીક સમય અને શક્તિ ખરચાયા છે. જો કે આ કામ હું શોધવા નહોતો ગયો. ઊલટું એ તો મને બોજારૂપ જ હતું. પણ છતાંયે કર્તવ્યની દૃષ્ટિએ એ મારે માથે આવી પડ્યું. એ મહાન આત્મા (ઈશુ ખ્રિસ્ત) જે આપણાં દુઃખદર્દો દૂર કરવા માટે સ્વર્ગમાંથી અહીં ઊતરી આવ્યો એના ખ્યાલથી તેમજ તેના વચનોની યાદથી પ્રેરાઈને જ હું આ કામ કરતો આવ્યો છું. 'જે લોકો દયાવાન છે એ ભાગ્યશાળી છે, કારણ તેઓ ઈશ્વરના દરબારમાં દયાને પામશે.' તથા 'મારા નામે આપવામાં આવેલા ઠંડા પાણીના એક પ્યાલાનો બદલો મળ્યા વિના રહેશે નહિ' વગેરે ઈશુખ્રિસ્તના પવિત્ર વાક્યો નજર સામે રહેવાથી જ મારી આગળ આવેલા કોઈપણ દર્દીને હું ના પાડી શક્યો નથી. જો કે ના પાડવાની લાલચ મારે માટે વધુ સ્વાભાવિક હતી કારણ આ દરદીઓની દવા કરવામાં મને કશો જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફાયદો નહોતો. એથી મને પૈસા કે કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય તેમ ન હતું. ઊલટું વખતનો વ્યય, તેમ જ લોકોના અપમાન, કૃતઘ્નતા અને તિરસ્કાર સહન કરવાના હતા. પણ ઈશ્વરની એવી ઇચ્છા હતી કે આ બધું સહન કરીને યે મારે આ કાર્યને વળગી રહેવું. એટલે આ કામ કરતાં કરતાં મારે શું શું વેઠવું પડ્યું એની હું ફરિયાદ નહિ કરું.

આટલી વાત ઉપરથી તમે સમજી શકશો કે આટલો કડવો અનુભવ કરી લીધા પછી આ વિષય ઉપર મને પુસ્તક લખવાનો ઉત્સાહ થાય નહિ. અને ખાસ કરીને જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થાનો બોજો વધવા લાગ્યો છે ત્યારે તો એ વિશેષ કરીને ન થાય.

આમ છતાં મેં આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું એનું કારણ એ છે કે મિત્રોએ મને ખૂબ જ આગ્રહ કર્યો હતો એટલું જ નહિ પણ જે જ્ઞાન મેં અનુભવ દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે તે મૃત્યુ પહેલાં લખીને જગતને ન આપી જાઉં તો માનવજાત પ્રત્યે હું પાપ કરું છું એમ કહીને લખવા માટે દબાણ પણ કર્યું હતું. એવી જ રીતે અસંખ્ય ગરીબ, ત્યજાએલાં અને નિરાધાર દરદીઓએ વારંવાર કાલાવાલા અને આજીજી કરી હતી. એમના પ્રત્યેની લાગણીનું તેમજ મિત્રોના પ્રેમનું દબાણ ન હોત તો આ પુસ્તક જે મેં મારી ઇચ્છા વિરુદ્ધ લખ્યું છે તે ન લખ્યું હોત.

ગરીબો પ્રત્યે, તેમજ દુનિયામાં જેની કોઇ સેવા નથી કરતું એવા ગામડિયા અને ખેડૂતો પ્રત્યે મારા દિલમાં ખાસ દયા, માયા અને મમતાની લાગણી છે. તેમને જ આ પુસ્તક હું પ્રેમપૂર્વક અર્પણ કરું છું. આ પુસ્તક આવા લોકો માટે લખાયેલું હોવાથી એની ભાષા જટિલ ન રાખતાં બને તેટલી સાદી, સરળ અને સ્પષ્ટ રાખી છે. આમ કરવા જતાં કોઈ કોઈ વાતનું આ પુસ્તકમાં પુનરાવર્તન થતું હોય તો વાચકો મારા શુભ ઇરાદાને લક્ષમાં લઈને મને ક્ષમા કરે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પુસ્તક લખવાનાં મારો ઉદ્દેશ અત્યારે અસ્તિત્વ ધરાવતી કોઈ પણ વૈદ્યકીય પદ્ધતિને વખોડી કાઢવાનો કે કોઇ વ્યક્તિ અથવા તેના વિજ્ઞાન કે શોધ ઉપર હુમલો કરવાનો નહોતો અને નથી.

આરોગ્ય સંબંધી આવું પુસ્તક તો કોઇ ડિગ્રી પામેલો, ધંધાદારી, અને કુશળ માણસ જ લખી શકે એ વાતનો મને ખ્યાલ છે. મને ખાત્રી છે કે મારા જેવા સામાન્ય માણસે પણ લાંબા અનુભવને અંતે મેળવેલું જ્ઞાન આ પુસ્તક દ્વારા જાહેર સમક્ષ મૂકવાની હિંમત કરી છે એ જાણીને એ બધા નિષ્ણાત લોકો ખુશી થશે. કોઈપણ માણસ આ બાબતમાં મારી ભૂલ સુધારવા માટે સાચા દિલથી મને સૂચન કરશે તો હું એને વધાવી લઈશ. પણ અમુક પક્ષને સબળ કે નિર્બળ કરવાના હેતુથી જે કોઇ ટીકા કરશે ને મને ઊંટવૈદ્ય, લેભાગુ વગેરે વિશેષણોથી નવાજી ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન કરશે તો એવી ટીકાને હું લક્ષમાં નહિ લઉં.

મારા પોતાના હૃદયની ઈચ્છા તો એ છે કે વૈદ્યકીય જ્ઞાન ધરાવનારા દાકતરો અને વૈદ્યો મને આ બોજામાંથી મુક્ત કરે. અને જલોપચારનું શાસ્ત્ર તેઓ જ અપનાવીને એને ઊંચી ભૂમિકા ઉપર મૂકી દે. જો આ લોકો જલોપચારની, પધ્ધતિનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરશે અને તેને અપનાવશે તો મને ખૂબ આનંદ થશે. જો એમ થશે તો જ મારું આ નાનકડું પુસ્તક તેમને ઉપયોગી થઈ પડશે. બાકી આ પદ્ધતિની લોકપ્રિયતા તેમ જ કાર્યક્ષમતા વિષે હું એટલું તો ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું તેમ છું કે મારો સ્વભાવ એટલો બધો મિલનસાર ન હોવા છતાંયે હજારો દરદીઓ મારી પાસે સારવાર લેવા આવ્યા છે. કેટલાયે મને, તેમને સાજા કરી દેવા માટે તેઓએ જે મોટી મોટી રકમો ધરી છે એનો અલ્પાંશ પણ જો મેં સ્વીકાર્યો હોત તો હું અત્યારે જબરજસ્ત તાલેવંત બની ગયો હોત.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઘણા દરદીઓ આવીને કહેતા. "જો આપ મારો આ રોગ મટાડશો તો હું બસો કે પાંચસો રૂપિયા આપીશ. દરદીઓને એકજ કામ હોય છે, પોતાનું દરદ મટાડવાનું, પછી એ પાણીથી મટે છે કે દવાથી એની તેને દરકાર હોતી નથી.

જલોપચારની પધ્ધતિ સફળતાપૂર્વક અને ઉત્સાહથી અજ-માવી હોય એવા આ પહેલાં કેટલાયે દાકતરો અને ચિકિત્સકો થઇ ગયા. પણ તેઓ મરી ગયા અને તેમનું જ્ઞાન, અનુભવ અને સૂચનાઓ બધું જ એમની સાથે દટાઇ ગયું. હવે પછી એમ ન થાય અને માનવજાતને માટે કિંમતી એવા અનુભવ અને જ્ઞાનનું પ્રભાત ચિરકાળ ખીલેલું જ રહે એવી ઇશ્વર પાસે પ્રાર્થના કરું છું.

આ પુસ્તકમાં મેં જે જે હકીકતો આપી છે તે સાચી છે. કેટલીકવાર મારા વાકયો-કોઇને ખૂંચે એટલાં કડવાં કે તીખાં લાગશે. પણ એ તો મારા સ્વભાવનો દોષ છે.

હું વિશ્વાસ રાખું છું કે મારા આ પુસ્તક ઉપર જગન્નિયંતાના આશીર્વાદ ઊતરશે. અને જ્યારે જલોપચારના મારા મિત્રો એમ જાણશે કે મારું અવસાન થયું છે ત્યારે તેઓ મને જ્યાં દાકતરોનો યે દાકતર આત્માના દરદો મટાડે છે ને એને પવિત્ર બનાવે છે ત્યાં એમના અંતરના આશિષ મોકલશે.

વૅારીશોફેન
રેલ્વે સ્ટેશનઃ તુરખીમ
સૅાબીઆ
તા. ૧ ઑક્ટોબર ૧૮૮૬

સેબેસ્ટીઅન કનાઈપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પચાસમી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

છ એક વરસ પહેલાં જો કોઈ અજાણ્યો મુસાફર વૉરીશોફેન (ફાધર કનાઈપની કર્મભૂમિ) ગામમાંથી પસાર થયો હોત ને તેણે એના ઘરોની સંખ્યા ગણી હોત તો એ મનમાં ને મનમાં જરૂર ધારત "આ જગ્યા ઘણી સારી અને સગવડવાળી છે. અહીં ઘણાં મકાનો ખાલી છે." પણ એ પછી અત્યારે એટલે કે ૧૮૯૪ ની સાલમાં ફરીને એજ ગામમાંથી પસાર થયો હોત ને એ જૂના મકાનો તેમજ બીજાં થયેલાં નવાંની સંખ્યા ગણી હોત તો એ પોતે આશ્ચર્યથી અવાક થઇ જાત ને મનમાં બોલી ઊઠત: "ઓહો અહીં કેટલાં બધાં નવાં મકાનો થઈ ગયાં? જૂનાં કરતાં યે તેની સંખ્યા વધી ગઈ. આટલાં બધાં મકાનો અહીં શા કારણે બની ગયાં હશે?" આ પ્રશ્નનો એને નીચેના જવાબ કરતાં વધારે સારો જવાબ ન મળત. "ફાધરકનાઇપે 'મારો જલોપચાર' નામનું એક પુસ્તક લખ્યું છે. અને જગતના ઉપયોગ માટે દુનિયામાં ફેલાવો કરવા માટે રવાના કર્યું છે. આ પુસ્તકે નાનાં, મોટાં, બાળક, બુઢ્ઢા, ગરીબ, તવંગર, ઊંચા, નીચા સૌને રોગમાં ને આરોગ્યમાં પાણીનો ઉપયોગ કેમ કરવો તથા એનો શાસ્ત્રીય ઉપયોગ કરી અનેક પ્રકારના દર્દોમાંથી સાજા કેમ થવું, અથવા તો રાહત કેમ મેળવવી એ બતાવ્યું છે. આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થયા પછી બહારગામથી વેરીશોફેન ગામમાં આવેલાં રોગીઓની સંખ્યા દર વરસે ઉત્તરોત્તર વધતી ચાલી છે ને આજે એટલી બધી વધી ગઈ છે કે હવે એમને રહેવા માટે મકાનોની સંખ્યા ઓછી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પડવા લાગી છે. એટલે જ દર વરસે નવાં નવાં મકાનો બંધાતા જાય છે.

આ પુસ્તકે એની પચાસ આવૃત્તિ પૂરી કરી છે ને હવે તેની જ્યુબિલિ ઊજવવાનો વખત આવ્યો છે એ વખતે તે રોગથી પીડાતા જગતના માનવીઓને, ખાસ કરીને માંદાઓને પોકારીને કહે છે: "પાણીનો યથાર્થ ઉપયોગ કરતાં શીખો, એના પ્રયોગો અને પ્રતિક્રિયા જાણો, અને એ તમને મદદકર્તા થઈ પડશે. જ્યાં રોગ સુધરવાની શકયતા હશે ત્યાં રોગ સુધરશે."

મારી પોતાની વાત કરું તો મને તો એ જાણીને આનંદ થાય છે કે હવે પછીના જમાનામાં બધા રોગીઓ અને માંદાઓને આ પુસ્તકમાં બતાવેલી જલોપચારની પદ્ધતિ મદદકર્તા થઈ પડશે. હું ખાસ આશા રાખું છું કે ધંધાદારી દાક્તરો આ મહાન બક્ષીસ જળ–નો યોગ્ય ઉપયોગ કરતાં જલદી શીખી જશે અને અત્યાર સુધી તેની સ્થિતિ પ્રત્યે ઓરમાન સંતાન તરીકે વર્તાવ રાખવામાં આવ્યો છે એ જલોપચારની પદ્ધતિને પોતાના ઘરમાં તેમજ દવાખાનામાં નિજના સંતાન જેવું જ સ્થાન આપે.

પચાસમી આવૃતિને હું આ મીશન અને આ સંદેશ આપું છું: "માંદાઓની સારવાર કરજો જેથી એ સાજાં થાય. સાજા અને તંદુરસ્તોનો સાચો મિત્ર થજો જેથી એ કદી માંદા ન પડે, અને એક પાદરી તરીકે જેમ હું હંમેશાં પ્રાર્થના કરું છું તેમ આજે પણ ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે રોગી અને બીમાર લોકો ઉપર ઇશ્વરની આશીષ ઊતરો. અને માંદાં સૌ સાજાં થાઓ. મારી આ પ્રાર્થનામાં વોરીશોફેનમાં સારવાર લઈ રહેલા તેમજ ઘેર રહીને જલપ્રયોગ કરનાર સૌનો અવાજ સામેલ કરું છું.

વોરીશોફેન
૧૮૯૪

સેબેસ્ટીઅન ક્નાઈપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમણિકા

૧	જળવદકનો જ્યોતિર્ધર	રમણલાલ એન્જિનીઅર	૬
૨	અમેરિકન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવનામાંથી	Ch.	૭
૩	અમેરિકન અનુવાદકની પ્રસ્તાવનામાંથી	St. D.	૮
૪	પહેલી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના	સેબેસ્ટીઅન ક્નાઈપ	૧૦
૫	પચાસમી જર્મન આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના	,, ,,	૧૪

પ્રકરણ ૧ લું	પ્રાક્કથન	૧
,, ૨ જું	વિષયપ્રવેશ	૧૯
,, ૩ જું	શરીરને ખડતલ શી રીતે બનાવવું ?	૨૮
,, ૪ થું	જલપ્રયોગો	૪૭
,, ૫ મું	વિવિધ જાતનાં સ્નાન	૫૬
,, ૬ ઠું	વરાળસ્નાન	૯૫
,, ૭ મું	ફુવારાસ્નાન	૧૧૪
,, ૮ મું	જલપ્રક્ષાલન	૧૨૯
,, ૯ મું	પાટાઓ	૧૩૫
,, ૧૦ મું	જલપાન	૧૫૪ થી ૧૬૦

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૧લું : પ્રાક્કથન

ઝાડ ઉપરનાં અસંખ્ય પાંદડાંઓ જેમ એક બીજાંને સંપૂર્ણ રીતે મળતાં આવતાં નથી અને દરેક પાંદડું પરસ્પર જુદું પડે છે તેવી જ રીતે મનુષ્યનું નસીબ એક બીજાથી જુદું હોય છે. જો દરેક માણસ પોતપોતાના જીવનનું રેખાચિત્ર દોરવા બેસે તો દુનિયામાં જેટલાં માણસો તેટલી કથાઓ આપણને જાણવા મળે. આપણા જીવનનું જે જગન્નિયંતાએ નિર્માણ કર્યું છે તેની રીતો નિરાળી છે. કેટલીક વાર આપણને જીવન એક ગૂંચવાયેલા સૂતરના કોકડા જેવું લાગે લાગે છે. વિધાતાએ જીવનના તાણાવાણા કેમ જાણે કશી જ યોજના કે હેતુ વગર, ગૂંચવીને મૂકી દીધા હોય એમ ઉપર ઉપરથી જોતાં દેખાય છે. પણ ખરી રીતે તેમ નથી. જીવનના આ ગૂંચવાયેલા કોકડાના અંધકાર ઉપર મનુષ્યના હૃદયની અંદર રહેલી શાશ્વત શ્રદ્ધા પોતાનો ઉજ્જવળ પ્રકાશ ફેંકે છે. અને આ બધા ગૂંચવાડા ભરેલા માર્ગો '**बहुजन हिताय बहुजन सुखाय**' કેમ યોજવામાં આવ્યા હોય છે એની સમજણ પાડે છે. બહારથી ગૂંચવાડા ભરેલા જણાતા આ જુદા જુદા માર્ગો સર્વબુદ્ધિમાન ઈશ્વરે નિર્મેલા એક જ નિશ્ચિત ધ્યેય તરફ લઈ જાય છે. શ્રદ્ધાવાનોને તો એ સહેજે સમ. જાય એવી વસ્તુ છે. આપણે માત્ર એટલું સમજી લેવું ઘટે છે કે ઈશ્વરની રીતો ન્યારી છે. એને આપણે આપણા માપદંડથી માપી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકીએ નહિ પણ એણે બતાવેલા માર્ગ ઉપર – પછી તે ગમે તેટલો મુશ્કેલી ભરેલો કાં ન હોય—શ્રદ્ધાનું ભાથું લઈને ચાલ્યા જઈએ.

મારા જીવનની આ સંધ્યાએ જ્યારે હું ભૂતકાળના વર્ષો ઉપર નજર નાખું છું અને મારા જીવનમાર્ગની અનેક ગૂંચોનો વિચાર કરું છું ત્યારે આજે મને આશ્ચર્ય થાય છે. એ વખતે ઈશ્વરે બતાવેલા માર્ગે ચાલતાં ચાલતાં કેટલીયે વાર કેમ જાણે હું પાતાળ ઊંડી કંદરાઓના છેડા ઉપર આવીને ઊભો રહ્યો હોઉં એવું મને લાગતું. એક પગલું આગળ અને સીધો જ ખાઈમાં એવી બીક પણ લાગી છે. પણ ત્યાં જ ખરી શ્રદ્ધાની કસોટી હતી. એ વખતે જરાક વધારે શ્રદ્ધા રાખી એ જ માર્ગને દૃઢતાથી વળગી રહેવાથી મને પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે જેમાં હું પગલું મૂકતાં ડરતો હતો, થરથરતો હતો એ પાતાળઊંડી કંદરાનો કિનારો નહિ પણ નવજીવનનું પ્રવેશદ્વાર જ હતું. હું ઈશ્વરનો ઉપકાર માનું છું કે ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ અને આફતો છતાં ઈશ્વરે દર્શાવેલ માર્ગ છોડવા હું લલચાયો નથી. એ માર્ગે જતાં આ ધંધામાં મળતાં કીર્તિ અને લક્ષ્મીની લાલચમાં પણ હું પડયો નથી. આ જગતના સામાન્ય માનવીની દુન્યવી દ્રષ્ટિએ જે માર્ગ શોક, દુઃખ અને કોઈવાર મૃત્યુ તરફ લઈ જતો હતો એ જ માર્ગને મેં તો પકડી રાખ્યો છે. કારણ એ માર્ગને ગ્રહણ કરવામાં મેં ભલે દુન્યવી માણસોના નિર્ણયને ઉવેખ્યા હોય પણ ઇશ્વરી નિર્ણયનો તો સ્વીકાર કર્યો છે. અને એ જ મારે મન સંતોષની વાત છે. આ રીતે વર્તવાથી કેવળ મને જ નહિ પણ મારા જેવા બીજા અસંખ્ય માણસોને માટે નવજીવનનું પ્રવેશદ્વાર જ ઊઘડયું છે.

કામ શોધવા માટે જ્યારે મેં ઘર છોડયું ત્યારે મારી ઉંમર એકવીસ વર્ષની હતી. જો કે મારો ધંધો વણકરનો હતો, પણ નાનપણથી જ મારી પસંદગીનો વિષય બીજો હતો. એ વિષયમાં નિષ્ણાત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

થવા માટે અને મારા આદર્શ અને સ્વપ્નો સિદ્ધ કરવા માટે ઘણા દિવસથી હું ઘર છોડવા તરફડિયા મારતો હતો ને એમ ન થતાં અવર્ણનીય દુઃખ અને શોકની લાગણી અનુભવી રહ્યો હતો. આ ઘર ક્યારે છોડું, ક્યારે હું બહાર જાઉં ને મારા મનમાં રહેલા આદર્શને મૂર્તિમંત કરું એમ મને થયા જ કરતું હતું. કારણ એ વખતે મારી અભિલાષા કે મહત્વાકાંક્ષા કહો, જે કહો તે એક જ હતી. અને તે પાદરી બનવાની.

તે વખતે હું ઘર છોડીને નીકળ્યો એ કંઇ સાળ ચલાવવા માટે નહિ પણ મને અભ્યાસ કરવાની સગવડ કરી આપે એવા પરગજુ માણસની શોધ માટે. એ વખતે મહૂ'મ મિલેટ મેથીઆસ મર્કલ જેઓ ગ્રાનેનલેયમાં પાદરીનું કામ કરતા હતા, તેમણે મને પોતાની સંભાળ નીચે રાખ્યો ને જાતે જ ભણાવવા માંડ્યું હું એક વિદ્યાલયમાં દાખલ થઈ શકું એટલા માટે તેમણે મને અદમ્ય ઉત્સાહ અને અતૂટ ખંતથી બે વરસ સુધી ખાનગી શિક્ષણ આપ્યું, શારીરિક તાલીમ આપી. આ વસ્તુ કાંઇ સહેલી નહોતી. અને એની અસર મારા શરીર અને મન બન્ને ઉપર થવા લાગી. પાંચ વરસ સુધી હદ કરતાંયે વધારે કામ કરવાથી, અને ખૂબ જ તંગીમાં રહેવાથી મારી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ભાંગી ગઈ. મારા પિતા મને તેડવા આવ્યા. જે વીશીમાં તે ઊતર્યા હતા એ વીશીના માલિકે મારા પિતાને એ વખતે જે શબ્દો કહ્યા હતા એ આજે પણ મને યાદ છે. તેણે કહ્યું હતું, 'વણકર, હવે ફરીને તારે તારા છોકરાને તેડવા નહિ આવવું પડે. એ તારો છેવટનો આંટો થશે.'

એટલે કે તેને મારી નબળાઈ જોઈ એટલે સુધી લાગી ગયું કે નક્કી હું મરી જઇશ.

જો કે તેનું આ અનુમાન અતિશયોક્તિ ભરેલું હતું છતાં સાવ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓછું ન હતું. મારા અભ્યાસના છેલ્લાં બે વર્ષો દરમિયાન હું બહુ જ બિમાર પડી ગયો હતો. એ વખતે લશ્કરમાં કામ કરનાર એક પરગજુ વૃત્તિનો દાક્તર મને એક વરસમાં નેવું વખત ને બીજે એટલે છેલ્લો વર્ષમાં સો વખત મારું શરીર તપાસી ગયો. એ દાક્તરની પરોપકાર-વૃતિ અને ઉદારતા પ્રખ્યાત હતાં. ગરીબ માણસોને મદદ કરવા એ હરહંમેશ તૈયાર રહેતો. પણ મારું શરીર એટલું બધું નંખાઇ ગયું હતું કે તેની આટલી સુંદર સહાનુભૂતિ, આટલી પરોપકાર વૃત્તિ, અને દાક્તર તરીકેની આટલી કુશળતા કંઇ કામ આવી નહિ. એની પૂરેપૂરી સદ્વૃત્તિ અને સદ્ઉદ્દેશ છતાં એ મને સાજો કરી શક્યો નહિ. મેં પણ ધણા વખત પહેલાંથી જ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી અને સ્વસ્થતાપૂર્વક મોતની વાટ જોતો પડ્યો હતો.

આ સમય દરમિયાન મનને બીજી બાજુ વાળવા માટે અને થોડો હળવો આનંદ મેળવવા માટે એ વખતે હું ઘણાં પુસ્તકો વાંચતો હતો. એવામાં એક દિવસ અકસ્માતથી (આ શબ્દ હું રૂઢિગત રીતે જ વાપરું છું કારણ કોઇ વસ્તુ અકસ્માતથી બનતી નથી.) એક નજીવું લાગતું નાનકડું પુસ્તક મારા હાથમાં આવી ચડ્યું. મેં એનાં પાનાં ફેરવ્યાં. એમાં જલોપચાર વિષે લખ્યું હતું. હું આખી ચોપડી વાંચી ગયો. એમાં મેં જુદી જુદી જાતના રોગો અને તેના ઉપર પાણીની થતી ચમત્કારિક અસર વગેરેનું વર્ણન કર્યું હતું. ચોપડી વાંચતાં વાંચતાં મને વિચાર આવ્યો. 'આમાં તારા રોગ વિષે પણ કંઇ લખ્યું હશે. જરા જોઈ જાને.' મેં જોયું અને સાચે જ એમાં મારા રોગનું વિગતથી અને આબેહૂબ વર્ણન કર્યું હતું.

મારા આનંદનો તો કોઈ પાર ન રહ્યો. મને ખૂબ આશ્વાસન મળ્યું. મારા સૂકાઈ ગયેલા શરીરમાં નવી આશાના સંચારે વિજળી પૂરી. ભાંગી ગયેલા મનમાં પણ નવો પ્રાણસંચાર થયો. શરૂ શરૂમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો આ નાનકડું પુસ્તક એ જ મારા જેવા ડૂબતાનું તરણું બન્યું. થોડા વખત પછી તરણું તરણું મટીને દરદીની લાકડી બની. આજે હું એ પુસ્તકને મારું જીવન બચાવવા માટે અણીને સમયે ઈશ્વરે મોકલેલી જીવનરક્ષક હોડી (life-boat) માનું છું.

આ નાનકડું પુસ્તક એક દાક્તરે લખ્યું છે, તેમાં તાજા પાણીમાં રોગ મટાડવાની કેવી જબરજસ્ત શક્તિ રહેલી છે એનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એમાંની ઘણી ખરી રીતો બહુ જ જાડી અને જડસા જેવી છે. મેં એમાં બતાવ્યા મુજબ ત્રણ મહિના સુધી પાણીના ઉપચાર કરી જોયા પણ કશો ફેર પડ્યો નહિ. એટલે બીજા ત્રણ મહિના ફરીને એ પ્રયોગ અજમાવી જોયો. છતાં ય પરિણામ ન આવ્યું. આ પ્રયોગથી તબિયતમાં કંઈ સુધારો થયો નહિ એ સાચું પણ સાથે સાથે બગાડો જરા ય વધ્યો જ નહિ. એ તો ત્યાં ને ત્યાં જ અટકી ગયો. આથી મારામાં નવી હિંમત આવી.

૧૮૪૯ના શિયાળાના દિવસો મેં ડીલીજેન નામના ગામમાં ગાળ્યા. અઠવાડિયામાં બે ત્રણ વખત ડાન્યુબ નદીમાં થોડીક ક્ષણો સ્નાન કરવા માટે હું એકાંત સ્થળ શોધીને જતો. હું ઝડપથી ચાલીને એ જગાએ જતો અને દોડીને ઘેર પાછો આવી ગરમીવાળા ઓરડામાં પહોંચી જતો. આ ઠંડી કસરતથી મને નુકસાન તો કાંઈ ન થયું પણ એથી ફાયદો પણ ન થયો.

૧૮૫૦માં હું મ્યુનિચમાં જ્યોર્જેનિયમ આવ્યો ત્યાં મેં એક ગરીબ વિદ્યાર્થીને જોયો. એની તબિયત તો મારા કરતાં પણ અત્યંત ખરાબ હતી. સંસ્થાના દાક્તરે એને વર્ગમાં દાખલ થવા માટે જરૂરી એવું તન્દુરસ્તીનું પ્રમાણપત્ર આપવા ના પાડી. એટલું જ નહિ પણ દાક્તરે તેને વિષે એટલે સુધી કહ્યું હતું કે આ માણસ ઝાઝા દિવસો કાઢશે નહિ. મેં આ વિદ્યાર્થી સાથે દોસ્તી બાંધી. એને પેલી ચોપડી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને એની અંદર આપેલા જલોપચારના પ્રયોગો બતાવ્યા. એને એ ગમ્યા. એ દિવસથી અમે બંન્ને જણ પાણીના જુદી જુદી જાતના પ્રયોગો કરવા લાગ્યા. અમારો ઉત્સાહ એટલો બધો વધ્યો કે પ્રયોગો કરીને વધારે ફાયદો મળે એની અમારી વચ્ચે હરીફાઈ ચાલી. થોડા વખતમાં ધાર્યું પરિણામ આવ્યું. દાક્તરોએ જેના બચવાની આશા મૂકી દીધી હતી એ વિદ્યાર્થી સાજો થઈ ગયો અને એને જોઈતું પ્રમાણપત્ર મળ્યું. એ પછી એ ઘણા વરસ જીવ્યો.

હું પોતે પણ દિવસે દિવસે મજબૂત થતો ગયો અને શારીરિક તેમજ માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કર્યા પછી મારી મહત્વાકાંક્ષા પાર પડી. હું પાદરી બન્યો અને પાદરી તરીકે ૪૪ વરસ કામ કર્યું. મારા મિત્રો ૭૬ વર્ષની ઉંમરે મારી આટલી સુંદર તન્દુરસ્તી જોઈને નવાઈ પામ્યા છે. તેઓ ઘણી વાર મારી અવાજની શક્તિના અને આટલી વૃદ્ધાવસ્થામાં જાળવી રાખેલી શારીરિક શક્તિની પ્રશંસા કરે છે. પૂરેપૂરી કસોટીમાંથી પાર ઉતર્યા પછી પાણી મારો મિત્ર બન્યું અને એ મિત્રાચારીને હું છેક આજ સુધી વફાદારીથી વળગી રહ્યો છું. એ માટે કોણ મને દોષ દેશે?

એ તો જે માણસે દુઃખ ભોગવ્યું હોય, તંગી ભોગવી હોય, એ જ એની અવસ્થામાં આવી પડેલા પાડોશી તરફ સાચી સહાનુભૂતિ બતાવી શકે. 'ઘાયલકી ગત ઘાયલ જાને ઔર ન જાને કોઈ.'

બધા જ દરદીઓ કાંઈ એકસરખા કમભાગી નથી હોતા. અને જે લોકો પાસે બધો જ સાધનસામગ્રી અને દવાદારૂ કહેતાંવેંત જ હાજર થઈ જાય એટલી રિદ્ધિસિદ્ધિ છે એ તાલેવંત લોકોને આવા પ્રયોગોની કંઈ પડી હોતી નથી. એ તો દવા અને દાક્તરનો જ આશરો લેવાના. પણ એવા પૈસાદાર દરદીઓ માટે આ પુસ્તક નથી. એવા દરદીઓની સારવાર કરવાનો મારો ઉત્સાહ હોતો નથી. મારા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કામની શરૂઆતમાં જ મેં એવા સેંકડો અને હજારો દરદીઓને છોડી દીધા છે, પણ મારા દરદીઓ તો ગરીબ માણસો હોય છે, જેઓને દાક્તરે છોડી દીધા હોય છે, જેઓ ખરચાળ દવાઓ વાપરી શકતા નથી, જેઓને બીજો કોઇ આશરો હોતો નથી એવા દરદીઓની હું પહેલી સારવાર કરું છું. તેઓનો મારા ઉપર પહેલો અધિકાર મેં હંમેશાં માન્યો છે. આવા લોકોને મેં કદી રજા આપી નથી. આવા માણસોને મારા બારણેથી પાછા શી રીતે કાઢી શકાય? એ તો નરી નિર્દયતા અને હૃદયહીનતા જ કહેવાય કે બીજું કાંઈ? આવું અંતરાત્માની વિરુદ્ધનું કામ હું શી રીતે કરી શકું? જે સારવાર અને પ્રયોગોએ મારી લાચારી અને નિરાધારિતાના દિવસોમાં મને તન્દુરસ્તી બક્ષી એનો ઉપયોગ હું આ ગરીબ માણસો માટે ન કરું તો ઈશ્વરનો જ ગુનેગાર બનું ને!

મારે ત્યાં આવનારા દરદીઓની દિન પ્રતિદિન વધતી જતી સંખ્યા અને એથીયે વધતી જતી એમના જુદા જુદા રોગોની હારમાળાએ મને મારા જલોપચારના પ્રયોગો વિષેનો અનુભવ વધારવા અને એ પદ્ધતિને શાસ્ત્રીય રૂપ આપવા પ્રેર્યો.

મને જે પુસ્તકે આ બાબતમાં પહેલવહેલું માર્ગદર્શન કરાવ્યું અને આરંભના પાઠો શીખવ્યા એ માટે હું એનો હંમેશને માટે ઋણી રહીશ. પણ એને ન્યાય આપવા ખાતર મારે કહેવું જોઈએ કે એમાં બતાવેલી રીતો મને વધારે અણઘડ, અશાસ્ત્રીય માનવસ્વભાવને પ્રતિકૂળ અને ક્યાંક ક્યાંક નુકસાનકારક પણ લાગી છે. આ કારણે લોકો જલોપચારની પદ્ધતિને (water–cureને બદલે Horse–cure) ઊંટવૈદું કહે છે. અને આજદિવસ સુધી પોતે જે વાતમાં સમજતા નથી અને ગાળો દેવા ટેવાયેલા લોકો જલોપચારને ઊંટવૈદું, લૂંટ અને જાતજાતના એવા બીજા નામ આપી આ સુંદર પદ્ધતિને વગોવી રહ્યા છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હું કબુલ કરું છું કે જૂની રીત પ્રમાણે પાણીના જે પ્રયોગો કરવામાં આવે છે તે અધૂરા અને ભૂલભરેલા છે, અને તે માણસ કરતાં બળવાન અવયવોવાળા ઘોડા જેવા પ્રાણીઓને વધારે માફક આવે તેવા છે. પણ હવે તો એ પદ્ધતિ નાજુક અવયવોવાળી મનુષ્યજાતિને બંધ બેસતી થાય એવા તેમાં સુધારા વધારા કરવામાં આવ્યા છે.

પ્રખ્યાત ફાધર રેવીંગનાન એસ. જે. ના જીવનમાં નીચેનો પ્રસંગ નોંધાયેલો છે.

"તેને ગળાનું દરદ થયું હતું, અને વધારે પડતા બોલવાના શ્રમને પરિણામે (તે એક પ્રખ્યાત પાદરી હતા અને પેરીસ, લંડન તેમજ બીજાં મોટાં શહેરોમાં મીશનરીના ઉત્સાહથી પ્રવચનો આપતા.) એ દરદ વધી ગયું. એની શ્વાસનળી જ એક મોટા ઘા જેવી થઈ ગઈ. અવાજ તો સાવ ચાલ્યો ગયો હતો. બે વરસ (૧૮૪૬-૪૮) એ પથારીવશ રહ્યા. ઘણે ઠેકાણે દવા કરી, હવાબદલો પણ કરી જોયો પણ બધું નકામું ગયું. ૧૮૪૮ના જુન માસમાં એ ડોક્ટર કે. આર. ના ગામડાના નિવાસસ્થાને તેમની સાથે રહેવા ગયા. એક દિવસ સવારે પ્રાર્થના પછી ડોક્ટરે કુટુંબના માણસોને જણાવ્યું કે એની તબિયત વધારે બગડી છે ને એ નાસ્તો કરવા આવી શકશે નહિ. એમ કહીને એ પાછા દરદી પાસે ગયા, ને તેને કહ્યું,

'ઊભા થાવ અને મારી પાછળ પાછળ ચાલ્યા આવો.'

'પણ ક્યાં ?' ફાધર રેવીંગનાને પૂછ્યું.

'પાણીમાં. હું તમને પાણીમાં ફેંકવા માગું છું.'

'પાણીમાં ?' ફાધરે વિસ્મય પામી પૂછ્યું. 'આટલો બધો તાવ ધખધખે છે અને શરદી પણ હેરાન કરે છે છતાં પાણીમાં ?'

'હા.' દાક્તરે ટૂંકો જવાબ આપ્યો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'ભલે ત્યારે. કાંઈ વાંધો નહિ. તમે દાક્તર છો ને હું તો માત્ર દરદી છું. મારી તબિયત તમારા હાથમાં છે. તમે કહો એ પ્રમાણે મારે કરવું જ જોઈએ.'

એનો ચરિત્રકાર કહે છે કે 'એમને કહેવાતું ફુવારાસ્નાન આપવામાં આવ્યું. ઉપાય જરા જલદ હતો છતાં એ તત્કાલ અસરકારક નીવડ્યો. એ જ દિવસે બપોરે ભોજન વખતે દાક્તર સફળતાપૂર્વક દરદીને ઘણી જ સરસ હાલતમાં ભોજનના ટેબલ ઉપર લઈ આવ્યા અને સવારે તો જે બોલી શકતા નહોતા એણે પોતે જ રાતે તો પોતાનો રોગ કેમ મટ્યો એની વાત સ્વમુખે કરી!'

આને પણ હું 'જલોપચાર' નહિ પણ ઊંટવૈદું જ કહું. ભલેને પરિણામ સારું આવ્યું, એથી શું થયું? હું બીજા કોઈને આનું અનુકરણ કરવાની સલાહ ન જ આપું.

વળી જલોપચારનાં રુગ્ણાલયોમાં જે બધી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એ બધી પદ્ધતિઓ મને મંજૂર નથી. એમાં કેટલીક ઘણી જ જલદ અને ઝનૂની છે. દરદીની વય, શારીરિક શક્તિ, દરદની માત્રા અને એવી બીજી કશી વસ્તુનો ખ્યાલ કર્યા સિવાય તમામ દરદીઓને લગભગ એક સરખી જ સારવાર આપવામાં આવે છે. આ તો તમામ ઢોરને એક લાકડીએ હાંકવા જેવું થયું. આનું પરિણામ સારું ન જ આવે.

જલોપચારના પ્રયોગોની વિવિધતા, એની યોગ્ય પસંદગી અને પ્રમાણ જાળવવામાં નિષ્ણાતની બુદ્ધિની કસોટી થાય છે. આમાં જે કુશળતા બતાવે એ જ ખરો નિષ્ણાત.

"આ જલોપચારની સારવારથી તો તોબા! અમારાથી તો સહન જ થઇ શકતી નથી. હમણાં જ જાણે જીવ ઊડી જશે એવું કેટલીક વાર લાગે છે." આવી આવી ફરિયાદો જુદી જુદી હોસ્પીટલોના દરદી-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એએ મારી પાસે આવીને કરી છે. પણ જલોપચારના પ્રયોગો જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામાં આવે તો આવી ફરિયાદને કશું કારણ રહે નહિ. એક દિવસ એક તંદુરસ્ત માણસે આવીને મને કહ્યું, "તમારા કહેવા મુજબ પ્રાતઃકાલમાં નાહવાથી મને નુકસાન થયું છે." મેં તેને કહ્યું "તમે કેવી રીતે નાહતા હતા ?" "હું પંપ નીચે માથું રાખીને બેસતો અને બરફ જેવું ઠંડું પાણી પા કલાક સુધી શરીર ઉપર પડવા દેતો હતો."

આવો માણસ પોતાની અજ્ઞાનતા અને મૂર્ખાઈને લઈને નાશ ન પામે એ જ મોટી નવાઈ. *

આ જાતની મૂર્ખાઇભરેલી ક્રિયાને આપણે હસી કાઢીએ છીએ અથવા ઉતારી પાડીએ છીએ એ વાત સાચી, છતાં જલોપચારના શાસ્ત્રીય જ્ઞાનનો દાવો કરનારાઓ કેટલા બધા માણસો એનો ખોટો અને મૂર્ખાઇભરેલો ઉપયોગ કરે છે ? અને એમ કરીને દરદીના મનમાં જલોપચાર સામે કાયમનો પૂર્વગ્રહ અને અણગમો પેદા કરે છે. મારા આ વિધાનનું સમર્થન કરનારા હું અસંખ્ય દાખલાઓ આપી શકું તેમ છું.

હું પાણીના બહુ જ જલદ ઉપચારો, તેમજ હદઉપરાંત પાણીના ઉપયોગ સામે લાલબત્તી ધરું છું. કારણ એમ કરવાથી પાણીમાં જે સાજા કરવાનો ગુણ છે તે નાબૂદ થઈ જશે એટલું જ નહિ પણ આવી જાતનો પાણીનો દુરુપયોગ ફાયદાને બદલે નુકસાન કરી દરદીની શ્રદ્ધાને આઘાત લગાડશે. પછી તમે પાણીના ગમે તેવા સારા ઉપચારો કરશો તો પણ એ તેનાથી ભડકતો રહેશે.

મેં પાણીના જે પ્રયોગો બતાવ્યા છે એ દરેક પ્રયોગ ત્રીસ

---

* આ અભિપ્રાય યુરોપ જેવા ઠંડા અને બરફવાળા દેશને નજર સમક્ષ રાખીને આપવામાં આવ્યો છે એનો વાંચનાર ખ્યાલ રાખે. ભા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વરસ સુધી મારી જાત ઉપર મેં અજમાવી જોયા છે. મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે ત્રણ વખત મને એમાં ફેરફાર કરવાની, મારા નિર્ણયો અને સિદ્ધાંતો ઢીલા કરવાની, એમાં છૂટછાટ કરવાની લાલચ થઈ આવી હતી. પણ અત્યાર સુધીના મારા અનુભવો પછી મેં જે સિદ્ધાંત તારવ્યા છે તેને ફરીને સત્તર વર્ષ સુધી પ્રયોગોની કસોટી ઉપર ચડાવીને કસી જોયા છે. અસંખ્ય દરદીઓ ઉપર એ અજમાવી જોયા છે. એ બધા પછી હું એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું કે જે માણસ પાણીનો ઉપયોગ સાદામાં સાદી, સરળમાં સરળ અને સૌથી સહેલી રીતે કરી જાણે છે તે જ સૌથી વધારે સારાં ફાયદાકારક અને અસરકારક પરિણામો લાવી શકશે.

મારી સલાહ લેવા આવનાર દરેક દરદીને હું સવાલ પૂછું છું, ને પછી સલાહ આપું છું. એ ધીરજ રાખે, અને પ્રથમ ઉત્સાહના ઊભરામાં ઉતાવળ કરી પાણીના અશાસ્ત્રીય પ્રયોગથી પોતાને નુકસાન ન કરી બેસે એ રીતે થોડી માહિતી અને સલાહ સૂચના આપું છું.

એ જ રીતે મારું આ નાનકડું પુસ્તક તમને નીચેના સવાલોના સંતોષકારક જવાબ આપશે. એની વિગત તો પુસ્તકના પ્રકરણોમાં આવશે જ પણ એ પહેલાં અહીં એનું ટૂંકું વિવેચન અસ્થાને નહિ ગણાય.

પહેલો સવાલ એ છે કે રોગ શું છે? અને બધા રોગોનું એક સર્વસાધારણ કારણ શું છે?

માનવદેહમંદિર એ ઈશ્વરની દિવ્ય સૃષ્ટિનું સૌથી અદ્ભુત સર્જન છે. એનો પ્રત્યેક સાંધો બીજા સાંધામાં મળી જાય છે. એનાં અંગ પ્રત્યંગમાં, એના નાના મોટા વિભાગો આશ્ચર્યજનક રીતે એક બીજાને બંધ બેસતા થઈ ગયા હોય છે. અને એ કરતાંયે વધારે ચમત્કાર તો જુદા જુદા અવયવો પોતપોતાના ધર્મો બજાવી આખા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરને જે એકવાક્યતા આપે છે તે છે. ગમે તેવો નાસ્તિક દાક્તર, જેણે વાઢકાપની છરીકાતર વડે શરીરના અંગપ્રત્યંગ કાપ્યા પછી પણ એની અંદરનો આત્મા નિહાળી શકયો નથી–તે પણ માનવશરીરના સર્જનમાં જે અસાધારણ ડહાપણ, જ્ઞાન અને કૌશલ્ય બતાવાયું છે એની ના પાડી શકે તેમ નથી. આવા કૌશલ્ય અને ડહાપણનો જે સ્વામી છે એના તરફ એને માનની લાગણી થવાની જ. આ એકવાક્યતા અને સુમેળ એજ સાચું આરોગ્ય, એ જ આદર્શ તન્દુરસ્તી. કેટલાંક કારણોથી જ્યારે આ સુમેળમાં ભંગ પડે છે, એકવાક્યતા જોખમાય છે ત્યારે આપણે તેને રોગ થયો છે એમ કહીએ છીએ. શરીરની અંદરના અને બહારના આવા રોગોનું મોટા ભાગનું કારણ આપણો ખોરાક છે. પ્રાણી માત્રને માટે એ અનિવાર્ય છે. ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ પેટનું ભાડું આપ્યે જ છૂટકો. આમાં ભૂલ કરીએ એટલે રોગનો જન્મ થાય છે.

આ બધા જુદી જુદી જાતના અને ગમે તે નામથી ઓળખાતા રોગોનું મૂળ કારણ લોહીમાં, અથવા કહો કે લોહીના બગાડમાં હોય છે, પછી એ લોહીનો બગાડ માત્ર રૂધિરાભિસરણના માર્ગમાં થયો હોય અથવા તો એના કોષોમાં લોહીનો કોઈ ભાગ ન હોય એવા વિજાતિય અણુ પરમાણુને લઈને એ થયો હોય. રૂધિરના કોષોની જાળ પોતાને અનુકૂળ રીતે આખા શરીરમાં થઈને રક્તકણોનાં જીવતા પ્રવાહને વહેતી રાખે છે, વ્યવસ્થા એનું પ્રમાણ જાળવવા રહેલી છે. રૂધિરાભિસરણની હદ કરતાં વધારે અથવા ઓછી ગતિ કોઈ પણ વિજાતિય દ્રવ્યોનો પગપેસારો શરીર વ્યવસ્થામાં, એની શાંતિમાં દખલ પહોંચાડે છે, અને આરોગ્યને હાનિ કરી રોગ ઊભો કરે છે.

રોગ શું છે? એનું મૂળ કારણ શું છે? એનાં સૂક્ષ્મ બીજ શામાં છે? એ આપણે જોયું. હવે એ રોગ દૂર કેમ કરવો? રોગમાંથી સાજા શી રીતે થવું એનો થોડો વિચાર કરી લઈએ. બરફ ઉપરના પગ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાઓની નિશાનીથી હોશિયાર શિકારી શિકાર પારખી લે છે અને પછી પોતાને હરણનો, શિયાળનો, કે સાબરનો જેનો શિકાર કરવો હોય એને પગલે પગલે જાય છે, તેવી જ રીતે હોશિયાર દાક્તર દરદ ક્યાં છે, ક્યાંથી એ ઉત્પન્ન થયું છે અને કેટલે સુધી આગળ વધ્યું છે વગેરે બાબતો તુરત જ જાણી લે છે. લક્ષણો ઉપરથી તે રોગ પારખે છે, અને એક વખત રોગ પરખાયો એટલે તુરત જ એ દૂર કરવા માટે કયો ઉપાય હાથ ધરવો એ નક્કી કરે છે. કેટલાક કહેશે આમાં તે શું છે? આ તો સાવ સાદી વાત છે. હા. કેટલીક વાર એમ છે ખરું, પણ ઘણી વાર એમ નથી યે હોતું. જો કોઈ મારી પાસે ઠરીને ઠીકરા જેવા થઈ ગયેલા કાન લઈને આવે તો હું તુરત જ કહીશ કે અતિશય ઠંડી લાગવાથી આમ થયું છે, અથવા કોઈ માણસની આંગળી ચક્કીના પડમાં કચરાઈ જાય ને એ એકાએક બૂમ મારી ઊઠે તો તને શું થાય છે એમ એ માણસને પૂછવાની પણ જરૂર રહે નહિ. પણ કોઈનું સામાન્ય માથું દુઃખતું હોય, જઠરમાં દુખાવો થયો હોય, મજ્જાતંતુ કે હૃદયમાં કશી ગડબડ ઉત્પન્ન થઈ હોય તો એ શોધી કાઢવું સહેલું નથી હોતું. આવા રોગો એક અથવા અનેક કારણોને લઈને થાય છે. ઘણી વાર આવા દુઃખાવા પાસેના અવયવોના રોગને કારણે પણ થતા હોય છે. અને એને લઈને જઠર, હૃદય કે મૂત્રપિંડોના કાર્યમાં ખલેલ પહોંચે છે. એક નાનકડું તણખલું મોટામાં મોટી ઘડિયાળના લોલકને અટકાવી દે છે. એક નજીવું લાગતું કારણ હૃદયના કાર્યને મોટામાં મોટું નુકસાન પહોંચાડી પીડા ઊભી કરે છે. પણ આ નજીવા કારણની શોધ કરવામાં જ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. કારણ આવી સૂક્ષ્મ તપાસ બહુ જ ગૂંચવાડાભરેલી હોય છે, અને આ બાબતમાં ઘણી જાતની ભૂલો થવાનો સંભવ છે.

હું એક નાનકડા વૃક્ષના થડને જોરથી પગ મારું અથવા કુહાડો લગાવું, તો આખું વૃક્ષ હલશે. એની દરેક ડાળી, દરેક પાંદડું સુદ્ધાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કંપી ઊઠશે. હવે એનાં પાંદડાંને હલતાં જોઈ જો હું એમ માની બેસું કે પાંદડાં ઉપર પ્રહાર કરવાથી જ એ હલે છે તો મારા જેવો બીજો મૂરખ કોણ? કોઈ પણ સામાન્ય અક્કલવાળો માણસ પણ સમજી શકે એવી વાત છે કે પાંદડાં કે ડાળીઓ હલવાનું કારણ થડ જ છે. આખું થડ હલે છે એટલે એના એક વિભાગ તરીકે તેના ડાળી પાંદડાં હલે છે! મજ્જાતંતુઓ એ આપણા શરીરની આવી ડાળીઓ છે, જેનાં મજ્જાતંતુઓ દુઃખે છે, એનાં મજ્જાતંતુ ઉપર વધારે પડતું દબાણ થયું છે વગેરે વાક્યોનો અર્થ શો? માત્ર એક વિભાગ જ નહિ પણ આખા તંત્રમાં કંઈક ગોટાળો ઊભો થયો છે. એમાં નબળાઈ આવી છે એટલે જ એના એક વિભાગ જેવાં મજ્જાતંતુઓમાં દુઃખાવો થાય છે, એટલે કે મજ્જાતંતુઓમાં કંપારી આવે છે.

કરોળિયાના સુંદર જાળાંની મધ્યમાંથી તે છેક બહારની રેખા સુધી જતા એક તારને ખૂબ જ સંભાળથી કાપી નાખો અને આખું જાળું તૂટી પડશે. કેમ જાણે કંપાસથી માપીને બનાવ્યા હોય એવા અદ્‌ભુત ચોકસાઈથી રચવામાં આવેલા જાળામાંનાં ચતુષ્કોણો અને ત્રિકોણો સાવ બગડીને વિરૂપતા અને અચોક્કસાઈ ધારણ કરે છે. આવું તૂટેલું જાળું જોઈને આપણે જો એમ ધારીએ કે આ વખતે કરોળિયે પોતાનું રેશમી ઘર બનાવવામાં કેવી અગત્યની ભૂલો કરી છે. તો એ કેવું મૂર્ખાઈભરેલું લાગે? પેલો તોડી કાઢેલો તાર પાછો એની જગાએ જ મૂકી દો કે બીજી જ ક્ષણે આખું જાળું પહેલાના જેવું જ વ્યવસ્થિત, સુંદર અને સુમેળવાળું બની જશે. આ એક જ નાનકડા તારને શોધી કાઢી એની અસલ જગાએ ગોઠવી દેવામાં જ કળા રહેલી છે. આ તારને શોધવાને બદલે આખા જાળામાં ફાંફાં મારી ભટક્યા કરવાથી તો એ જાળું જ નાશ પામશે.

એ જ રીતે શારીરિક રોગ શોધી એની ઉપર પાણીના યોગ્ય ઉપચારનું સમજવું. હું તો દરેક માણસને કહું છું કે એક વખત મેં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બતાવેલા માર્ગે પાણીનો ઉપયોગ કરી જુઓ અને પછી તમારો અભિપ્રાય બાંધો. આ ચિકિત્સા એટલી સાદી અને સરળ છે કે એમાં ભૂલો થવાને અવકાશ જ નથી. એક વખત આપણે એટલું જાણી લઈએ કે દરેક રોગ લોહીની વિક્રિયામાંથી જ જન્મે છે કે બસ, પછી એ રોગને દૂર કરવા માટે એક અથવા બે કામ જ કરવાનાં રહે છે. એક તો અવ્યવસ્થિત અને અનિયમિત રીતે થતી રુધિરાભિસરણની ક્રિયાને એની સમ સ્થિતિમાં લાવી દેવી. અથવા તો લોહીની સાચી સ્થિતિમાં તેમજ સાચાં સંયોગીકરણમાં ખલેલ પહોંચાડનાર. કચરા-પટીને, વિજાતીય દ્રવ્યને કે ખરાબ રસોને બહાર ફેંકી કાઢવાનું. આટલું કામ થયા પછી નબળાં પડેલાં તંત્રને ફેર સશક્ત અને મજબૂત બનાવવું એ એક જ કાર્ય બાકી રહે છે.

હવે ત્રીજો સવાલ એ છે કે પાણી શી રીતે આ કચરાને બહાર ફેંકી કાઢે છે? એમાં તે એવો શો ગુણ છે જેથી લોહીની અંદર રહેલા આ બગાડને બહાર હડસેલી દે છે?

તમારા હાથ ઉપર શાહીનો ડાઘો પડ્યો હોય તો એ પાણીથી ધોવાઈ જાય છે. એજ રીતે જખમમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો એ પણ પાણીની ધારે ધારે સાફ થતું જાય છે. ઉનાળામાં તમારા કપાળે પરસેવો વળી ગયો હોય એ વખતે એને લૂછી નાખી ઠંડા પાણીની ઝાલક મારવાથી આખા શરીરમાં એકદમ તાજગી આવી જાય છે. તમારું મગજ શાંત થઈ જાય છે. એ તમારામાં સ્ફૂર્તિ, ચેતન, નવજીવન રેડે છે, માતા બાળકના નાના કપાળ ઉપર જૂની પડી ગયેલી ચામડીના ડાઘ જુએ છે તે ગરમ પાણીથી એ જૂની નિષ્પ્રાણ ચામડીને ઓગાળી, જુદી કરી ધોઈ કાઢે છે.

ઓગાળવું, ખાલી કરવું (કે ધોઈને સાફ કરી નાખવું) અને મજબૂત કરવું, એ પાણીના ત્રણ નિર્વિવાદ ગુણો છે, અને આટલા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગુણો પૂરતા છે. આટલા ઉપરથી આપણે નીચેનો નિર્ણય તારવી શકીએ તેમ છીએ.

પાણીનો શાસ્ત્રીય ઉપયોગ ખાસ કરીને મારી જલોપચાર પદ્ધતિ મુજબ સારા થવાની સંભાવના હોય એવા તમામ રોગ મટાડે છે. કારણ પાણીના જુદી જુદી જાતના ઉપયોગ કરવાથી એ રોગના મૂળને દૂર કરે છે. આવી જાતના પ્રયોગો મુખ્યત્વે ચાર કામ કરે છે.

૧ લોહીની અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્ય-કચરાને ઓગાળી નાખે છે.

૨ ઓગળી ગયેલાં વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર ફેંકી દે છે.

૩ ચોકખાં થયેલા લોહીને સાચી રીતે શરીરમાં વહેતું કરે છે.

૪ અને છેવટે નબળાં પડી ગયેલાં શરીરયંત્રને મજબૂત બનાવે છે, એટલે કે નવાં કાર્ય માટે શક્તિ આપે છે.

આ ઉપરાંત એક છેલ્લો સવાલ ઊભો થાય છે. આપણી વર્તમાન પેઢીના માણસો આટલા બધા ચંચળ અને નબળા કેમ બની ગયા છે. જે રોગોના આપણે પહેલાના જમાનામાં નામ પણ સાંભળ્યાં નહોતાં એ રોગોનાં તેઓ સહેલાઈથી ભોગ કેમ થઈ પડે છે?

કેટલાક લોકોને આ સવાલ અસ્થાને લાગશે, છતાં મને તો એ ખૂબ અગત્યનો લાગ્યો છે. એના ઉપર મેં પુષ્કળ વિચાર કર્યો છે અને મારે જરાયે અચકાયા સિવાય કહેવું જોઈએ કે એનું એક જ કારણ છે અને તે સખ્તાઈ, બરછટપણું, મજબૂતી વગેરેની જગાએ નાજુકાઈ, પોપલાપણું સુંવાળપ આવી ગયાં છે. અત્યારના જમાનાના લોકોની નબળાઈ હદબેહદ વધી ગઈ છે. નબળાં અને નાજુક, લોહી વગરનાં ને નબળાં મજ્જાતંતુવાળાં, હૃદય અને જઠરની બિમારીવાળાં માણસો જ જયાં ત્યાં નજરે પડે છે. સશક્ત, તંદુરસ્ત અને ખડતલ માણસો જાણે અપવાદ રૂપે ક્યાંક જ દેખા દે છે. જરાક હવાફેર થયો, જરાક ઋતુ બદલી કે ઘણા માણસોને શરદી અને સળેખમ, ઉધરસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને છાતીનો દુઃખાવો થયો જ સમજવો. અને સહેજ ઠંડીમાં ફરવા ગયા કે હવા લાગી જાય ને જરાક તડકામાં ફર્યા ત્યાં કપાળુ લાગી જાય, એવી કરુણ સ્થિતિ અત્યારે નજરે પડે છે, પચાસ સાઠ વરસ પહેલાં એમ નહોતું, અને ડાહ્યા ને વિચારક માણસોની ફરિયાદ મુજબ માણસજાતની તંદુરસ્તી આટલી હદ સુધી બગડી ચૂકી હોય તો આપણું ભાવી કેટલું અંધકારમય ગણાવું જોઈએ. હજી તો માણસ પુખ્ત ઉંમરનો નથી થતો ત્યાંજ જાત જાતના રોગનો ભોગ બની જાય છે ને એનું શરીર સંપૂર્ણ વિકાસને પામે એ પહેલાં જ ખવાઈ જાય છે. એ બતાવે છે કે આરોગ્યની બાબતમાં આપણે કેટલી હદ સુધી નીચે ઊતરી ગયા છીએ.

અત્યારે હવે કટોકટીનો સમય આવી લાગ્યો છે. આપણા આ અસાધારણ અનારોગ્યના કારણો અત્યારે આપણે જાણીશું નહિ અને જાણ્યા પછી એ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશું નહિ તો આપણા બાર વાગી જવાના છે. આ જાતની દુઃખદ અને કરુણ પરિસ્થિતિના નિવારણમાં અમારો અલ્પ ફાળો આપવા, આ પુસ્તક રજુ કરીએ છીએ. ચામડી, શરીરના અંગ-ઉપાંગો, અને આખા શરીરને મજબૂત, સશક્ત અને ખડતલ કેમ બનાવી શકાય એના થોડા સાદા ઉપાયો બતાવીશું. આ ઉપાયો જલપ્રયોગોની પ્રતિપૂર્તિ જેવા છે. જુદા જુદા વર્ગના ને જુદી જુદી સ્થિતિના અસંખ્ય માણસો તેનો સ્વીકાર કરી ચૂક્યા છે. પહેલાં આ જ માણસોએ એ પ્રયોગોની મશ્કરી કરેલી પણ પાછળથી એ લોકોએ જ જ્યારે એની સફળતા જોઈ ત્યારે તેમણે શ્રદ્ધાપૂર્વક એનો સ્વીકાર કર્યો. આવા માણસોની સંખ્યા કાંઈ નાનીસૂની નથી અને દિનપ્રતિદિન એમાં ઉમેરો થયા જ કરે છે.

મારા અમુક પ્રકારના અભિપ્રાયો અને મંતવ્યોનો ઘોર વિરોધ થવાનો છે એનું મને સ્પષ્ટ ભાન છે. એમ છતાં હું તો એને વળગી રહેવાનો છું. કારણ એ કાંઈ એક રાતમાં જ મગજમાંથી ફૂટી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નીકળેલા હવાઈ તરંગો કે ખાલી તુક્કાઓ નથી પણ વર્ષોના અનુભવથી પરિપકવ થયેલા અને પ્રયોગની કસોટી ઉપર ખરા ઊતરેલા બહુ મુલ્યવાન વિચારો છે. મારા સમગ્ર જીવનની તપશ્ચર્યાનું એ પરિપકવ ફળ છે, એ ફળની બાહ્ય સખ્તાઈ અને મજબૂતીને કારણે એની અંદરનો ગરભ ખાવામાં મહેનત પડવાથી ભલે કેટલાકને એનો કંટાળો કે અણગમો આવે પણ માનસિક પચાવને માટે એ ઘણું જ ઉપયોગી તેમજ અનુકૂળ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે, એ નિર્વિવાદ હકીકત છે.

મેં મારી વાત કશીજ અસંદિગ્ધતા રાખ્યા સિવાય સાફ સાફ કહી દીધી છે. મનુષ્ય જાતિને ઉપયોગી એવા આ વિચારો લઈને હું તમારે બારણે આવ્યો છું. તમે મને મિત્ર ગણીને તમારા અંતરમાં પ્રવેશ પામવા દો કે મારી વાત સાંભળ્યા વગર જ અંતરના કમાડ બંધ કરી મને બારણેથી જ પાછો વાળો, હું તો એ બન્ને પ્રકારના સ્વાગતની તૈયારી કરીને જ આવ્યો છું. તમે એમાંથી ગમે તે વલણ અખત્યાર કરો એનો મને દુઃખ ધોખો નથી. નિર્ણય તો તમારે કરવાનો છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૨જું : વિષયપ્રવેશ

જલોપચારના અનેક પ્રકારો છે. એમાના મુખ્ય મુખ્ય પ્રયોગો જેનો મેં મારા ચિકિત્સાલયમાં વારંવાર સફળ રીતે ઉપયોગ કર્યો છે તે આ:—

૧ ભીના બંધ (Wet sheets)
૨ સ્નાન (Baths)
૩ વરાળસ્નાન (Vapour Baths)
૪ ફુવારાસ્નાન (Gushes)
૫ જલસ્પર્શ – પ્રક્ષાલન (Ablutions)
૬ ભીના પાટા (Wet bandages અથવા packes)
૭ જલપાન

આ જાતના પાણીના પ્રયોગોનો હેતુ ત્રણ પ્રકારનાં પરિણામો લાવવાનો છે.

૧ શરીરની અંદર રહેલો કચરો, ઝેર અને શરીરને નુકસાનકારક એવાં બીજાં વિજાતીય દ્રવ્યોને ઓગાળી નાખવાં.

૨ ઓગળી ગયેલાં કચરા, ઝેર અને વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરની બહાર ફેંકી દેવાં.

૩ શરીરના આખા યંત્રને મજબૂત બનાવવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિજાતીય દ્રવ્યોને ઓગાળી નાંખવાનું કાર્ય દેશી વનસ્પતિ નાખીને ઉકાળવામાં આવેલાં ગરમ પાણીથી નાહવાથી, અથવા વરાળ-સ્નાન લેવાથી સિદ્ધ થાય છે. અને આ વિજાતીય દ્રવ્યોને નિકાલ કરવાનું કાર્ય કંઈક અંશે પાણીના પાટા મૂકવાથી અને કંઇક ફુવારા-સ્નાન લેવાથી કે ભીની ચાદરના પૅક લેવાથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે આખા શરીરયંત્રની વધારે મજબૂતી, એને માટે ખાસ યોજાયેલા પ્રયોગો કરવાથી થાય છે. લગભગ દરેક રોગની ઉત્પત્તિ લોહીની અવ્યવસ્થામાંથી એટલે કે બગાડમાંથી થાય છે. એ ઉપરથી સહેજે સમજી શકાય કે કોઈપણ રોગ વખતે શરીરની અંદર એકઠા થયેલા કચરાને ઓગાળી નાખવા, ઓગળી ગયેલાં દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાખવા અને શરીર તંત્રને મજબૂત બનાવવા માટે ઉપર જણા-વેલા સાતે ય પ્રકારના પ્રયોગોમાંથી જરૂર મુજબના કરી શકાય, કરવા જોઈએ. વળી જ્યાં રોગ થયો હોય એ જ અવયવ – જેવાં કે પગ, હાથ, માથું જ નહિ પણ આખા શરીર ઉપર પણ એ પ્રયોગો ચાલુ રાખવાના છે. કારણ શરીરમાં કોઈપણ એવો ભાગ નથી જ્યાં લોહી ન ફરતું હોય. અને જ્યારે લોહી ફરે જ છે ત્યારે રોગવાળા અવય-વનું લોહી પણ આખા શરીરમાં જાય છે. જો કે આખા શરીરમાં જે ભાગ રોગવાળો હોય તેના ઉપર વધારે અને ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. અને આખા શરીર ઉપર ગૌણ—કેમ જાણે આખું શરીર એના એક અવયવની સહાનુભૂતિમાં દુ:ખ વ્યક્ત કરતું હોય એ રીતે. આ બે અગત્યના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ. એ સંબંધમાં જો ભૂલો કરીશું તો નુકસાન ભૂલ કરનારને જરૂર થશે. મેં કરેલા સંખ્યાબંધ પ્રયોગો મારા આ વિધાનને ટેકો આપે છે.

પાણીના પ્રયોગો એ એક પ્રકારની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ છે. અને એ શાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તોને અનુસરીને જ એનો ઉપયોગ થવો જોઇએ. એટલા માટે રોગ નિવારણ માટે જે કોઇ ભાઇ બહેન મારા વિચારો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

२१५६८ ५५ग/३५
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મુજબ આનો ઉપયોગ કરવા માગતા હોય તેણે મારી પદ્ધતિ બરાબર સમજી લેવી જોઈએ. તેણે પોતાના તરંગ મુજબ એનો ઉપયોગ કરવો નહિ. એને ગમે એટલે ઉપયોગ કર્યો અને ન ગમે એટલે ફેંકી દીધો એમ ન ચાલે. વરાળસ્નાન, ફુવારાસ્નાન, ચાદર-બંધન અને એવા જાતજાતના નામ સાંભળીને કે નવીન પ્રકારના પ્રયોગો જોઈને હરખમાં ને હરખમાં મનનું સમતોલપણું ગુમાવી મુદ્દાની વાત ભૂલી નહિ જાય. સામાન્ય બુદ્ધિવાળો માણસ પણ સમજી શકશે કે આ પ્રયોગો તો અમુક વસ્તુ સિદ્ધ કરવા માટે સાધન માત્ર છે. એ પોતે જ કંઈ સાધ્ય નથી. અને હળવામાં હળવા કે સાદામાં સાદા ઉપાયથી પણ જો એનો રોગનિવારણનો હેતુ બર આવે, એનું ધ્યેય સિદ્ધ થાય તો એથી પણ એને સંતોષ થશે, કારણ એનું કામ માત્ર આટલું જ છે. કુદરતને એનું તન્દુરસ્તી જાળવવાનું કામ સરળ કરી આપવાનું, એના માર્ગમાં રહેલી અડચણો દૂર કરી, તથા અનુકૂળતાઓ ઊભી કરી એને મદદ આપવાનું, માંદગીની, અનારોગ્યની જંજીરોથી શરીરને મુક્ત કરી તેની અંદર કુદરત સ્વતંત્રપણે બેરોકટોક પોતાનું કામ કરી શકે એવી સ્થિતિ ઊભી કરવાનું, આટલું કામ પૂરું થયું કે બસ પછી તુરત જ સારવાર બંધ કરવાની.

આ વાત નવીન પ્રયોગ કરનારને માટે ખાસ અગત્યની છે. કારણ કે પાણીનો ઉપયોગ એનું કોઈ પણ જાતનું પ્રમાણ જાળવ્યા સિવાય, અશાસ્ત્રીય રીતે કરવાથી જ પાણીનો સાજા કરવાનો ગુણ અદશ્ય થાય છે. અને એક ઉપયોગીમાં ઉપયોગી અને સુંદર ઔષધની ઇશ્વરે આપણને જે મહાન બક્ષીસ આપી છે, તેની નકામી નિંદા થાય છે. જેઓ પોતાને જલોપચારના નિષ્ણાત તરીકે ઓળખાવે છે એવા કેટલાયે માણસો પાર વગરના પાટા પીંડીઓ કરી તેમજ વખતે કવખતે વરાળ–સ્નાન આપી લોહીને દૂર હડસેલી

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મૂકે છે. તેઓ દરદીઓને તો ઘણું નુકશાન કરે જ છે. ઉપર જતાં જલોપચારની આખી પદ્ધતિને વગોવવામાં કારણભૂત બને છે. એવા લોકો જલચિકિત્સા કરતા નથી. રોગને દૂર કરવા માટે પાણીનો ઉપયોગ કરતા નથી. પણ રોગ વધારવા માટે એનો દુરુપયોગ કરે છે.

જે માણસ પાણીની જુદી જુદી અસરોનું જ્ઞાન ધરાવે છે અને એનો અનેક રીતે ઉપયોગ કરતાં જાણે છે, તેની પાસે રોગ નિવારણનું એક એવું સાધન આવી જાય છે કે જેની બરાબરી દુનિયાનો કોઈ પણ ચિકિત્સાપદ્ધતિ–પછી ભલે તેને ગમે તેવું મોટું નામ આપવામાં આવે–કરી શકે નહિ. જલોપચાર જેવી બહુવિધ અસર ઉપજાવનારી સુગમ પદ્ધતિ બીજી એક પણ મારા જાણવામાં નથી.

એની ઉત્પત્તિ હવાના એક સૂક્ષ્મ અણુથી શરૂ થાય છે ને એ સૂક્ષ્મ અણુ વધતાં વધતાં પૃથ્વી ઉપરની સૌથી મોટી વસ્તુ એવું મહાસાગરનું રૂપ લે છે ને પૃથ્વીના ગોળાનો અરધાથી યે વધારે ભાગ રોકે છે.

આ વસ્તુ દરેક જલોપચારને પરોક્ષ રીતે એક સૂચના આપી જાય છે. અને તે એ કે પાણીના દરેક પ્રયોગને નાનકડી શરૂઆતથી માંડીને મોટાં વિરાટ સ્વરૂપ સુધી પહોંચાડી શકાય છે, વળી દરેક પ્રસંગે દરદીએ ચાદરબંધન, ભીના પાટા, વરાળસ્નાન વગેરેને અનુકૂળ થવાનું નથી પણ જલોપચારના આ બધા પ્રકારોએ દરદીને અનુકૂળ થવાનું છે.

જુદા જુદા દરદોમાં જલોપચારના કયા પ્રકારનો ઉપયોગ કરવો એ નક્કી કરવામાં જ જલોપચારકની કુશળતા રહેલી છે. કોઈ પણ ચિકિત્સક દરદીને સાજા કરવાનું માથે લે એ પહેલાં તેણે તેને ધ્યાનપૂર્વક તપાસી લેવો જોઈએ. એનાથી ધીમે ધીમે રોગનું મૂળ કયાં રહેલું છે એની તેને ખબર પડતી જશે. એ પછી દરદીને સવાલો પૂછી રોગ કેવી રીતે અને કેટલો આગળ વધી ગયો છે એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જાણી લેશે. ને પછી દરદીની ઉંમર, શારીરિક સ્થિતિ,—એ નબળો છે કે મજબૂત છે, એનામાં લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં છે કે નહિ, એના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી ગયા છે કે નહિ—વગેરે મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખીને જ કેવા પ્રકારની ચિકિત્સા આપવી એ નક્કી કરશે. જલોપચારનો સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે જેમ સાદું અને હળવું તેમ દરદીને માટે વધારે સારું અને અસરકારક.

જલચિકિત્સાની પદ્ધતિ સાથે સંબંધ ધરાવે એવી અહીં કેટલીક સામાન્ય સૂચનાઓ આપું છું.

પહેલી વાત તો એ છે કે જલોપચારનો કોઈ પણ પ્રયોગ, જો શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મુજબ કરવામાં આવે તો જરા પણ નુકસાન કરતો નથી. આવા પ્રયોગોમાં મોટે ભાગે ઝરણાનાં, કૂવાનાં કે નદીનાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે બન્ને પ્રકારનાં પાણી – ઠંડુ અને ગરમ – ને જલોપચારમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય, પણ મારો નિયમ એ છે કે જેમ ઠંડુ એમ વધુ સારું.

તન્દુરસ્ત માણસોને જ્યારે જ્યારે મારે ફુવારા—સ્નાન આપવાનું હોય છે ત્યારે ત્યારે હું પાણીમાં બરફ પણ નાખું છું. શિયાળામાં પણ હું આમ કરું છું. કેટલાકને આમાં ઊંટવૈદું લાગશે. ને આશ્ચર્ય પણ થશે કે શિયાળામાં બરફ? હું કહું છું કે હા શિયાળામાં બરફ, પણ એ પાણીનો પ્રયોગ કેટલા ઓછા વખતમાં—મિનિટ બે મિનિટમાં— પતાવવાનો હોય છે એનો ખ્યાલ કર્યો? એક વખત જેણે જેણે હિંમત કરીને આ પ્રયોગ અજમાવ્યો છે, તેના આ પદ્ધતિ સામેના તમામ પૂર્વગ્રહો અને વહેમો નાશ પામ્યા છે.

આમ છતાં બધાં ઢોરને એક જ લાકડીએ હાંકવાનું હું કહેતો નથી. જેઓ નબળાં હોય, બાળક હોય, અથવા બુઢાં હોય કે બહુજ માંદલાં હોય, જેમના લોહીની ગરમાવો પેદા કરવાની શક્તિ જ મંદ પડી ગઈ હોય એ બધાંને માટે શરૂઆતમાં હું જ્યાં ઠંડી ન હોય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એવા હુંફાળા સ્નાનગૃહમાં સ્નાન કરવાની અને સ્નાન માટે હુંફાળાં, સહેવાય તેટલાં નવશેકા પાણીનું (૯૫° ડિગ્રી) ફુવારા સ્નાન આપું છું.

ગરમ પાણી કેટલી ડિગ્રી સુધીનું હોવું જોઇએ, કેટલો વખત આપવું જોઈએ અને કયા દરદીને આપવું જોઈએ એ માટે ખાસ નિયમો છે.

એ જ રીતે ઠંડા પાણીના પ્રયોગ કરનારે પણ થોડી સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

જેને ઠંડી લાગતી હોય, ધ્રૂજારી આવતી હોય તેવા કોઈ પણ દરદી ઉપર ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કરવો નહિ. સિવાય કે એમ કરવાનું ખાસ એના કેસમાં ચિકિત્સકે બતાવ્યું હોય. ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ જેમ બને તેમ જલદી આટોપી લેવો જોઈએ એ માટે ઝડપ કરવી જરૂરી છે પણ ઉતાવળ કરવાની કે ધાંધા થવાની જરૂર નથી. એવી જ રીતે પ્રયોગ વખતે કપડાં ઉતારવામાં ને પ્રયોગ પૂરો થયા પછી પાછાં પહેરી લેવામાં પણ ચોંપ રાખવી જોઈએ. બટન બીડવાં કે નાડી બાંધવી વગેરે કામો તો એક વખત શરીરને ઓઢવાનાથી બરાબર ઢાંકી લીધા પછી જ કરી શકાય. આનો એક દાખલો આપી સમજાવું. ધારો કે એક દરદીને સંપૂર્ણ સ્નાન આપવાનું છે તો તેમાં કપડાં ઊતારી સ્નાન કર્યા પછી ફરીને કપડાં પહેરવા સુધીની તમામ ક્રિયાઓમાં ચારથી પાંચ મિનિટ જ લાગવી જોઈએ. એથી વધુ સમય ન લેવાય. આમ કરવા માટે થોડા અભ્યાસની જરૂર છે. અમુક પ્રયોગ એક મિનિટ કરવો એવી જ્યાં સૂચના આપવામાં આવી હોય ત્યાં એ ક્રિયા ઓછામાં ઓછા વખતમાં એ પતાવવાની છે એમ સમજવું. જો એ ત્રણ મિનિટ કહી હોય તો જલપ્રયોગ થોડો વધારે વખત કરવો.

ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કર્યા પછી શરીરને લૂછીને કોરું કરી નાખવું નહિ. માત્ર માથું અને કાંડા સુધીનો હાથનો ભાગ કોરો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરી નાખવો. સ્નાન કરી લીધા પછી તરત જ ભીના શરીર ઉપર એક સુતરાઉ કપડું પહેરી લેવું ને એના ઉપર પછી બીજાં કપડાં. પહેલાં બતાવવામાં આવ્યું છે તેમ આ ક્રિયા જેમ બને તેમ જલદી પતાવવી, જેથી કરીને શરીરના તમામ ભીના ભાગોનું હવાથી રક્ષણ થઈ જાય. આ વસ્તુ ઘણાને વિચિત્ર લાગશે: છતાં તેઓ એક વખત આ પ્રયોગ અજમાવી જુએ અને ન લૂછવાના ફાયદાનો અનુભવ પણ કરી જુએ, ત્યારે જ તેમને મારી વાત સમજાશે. લૂછવું એટલે જ ઘસવું. અને ઘસવાની ક્રિયા શરીરના તમામ ભાગ ઉપર એકસરખી રીતે થઈ શકતી નથી, અને એટલા માટે તે આખા શરીરમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં ગરમી પેદા કરે છે. આની ખરાબ અસર તંદુરસ્ત માણસો ઉપર ભલે ન થાય પણ માંદાં અને નબળાં માણસો ઉપર તો અચૂક થવાની જ. સ્નાન કર્યા પછી શરીર ન લૂછવાથી ગરમી આખા શરીરમાં સૌથી વધુ સુવ્યવસ્થિત અને સમધારણ વધુમાં વધુ ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે. એ તો અગ્નિ ઉપર પાણી છાંટવા જેવું છે. શરીરના અંદરના ભાગમાં રહેલી ગરમી શરીરની બહારની સપાટી ઉપરના પાણીને એવી રીતે ઝડપથી વાપરી નાખે છે કે એને પરિણામે શરીરમાં વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. એક વખત પ્રયોગ કરીને અજમાવી જોવાથી જ આ પ્રયોગની વિશેષ ખાત્રી થઈ શકે.

બીજી બાજુ પાણીનો પ્રયોગ કરી લીધા પછી દરદીને જેવો પોષાક પહેરાવી લેવામાં આવે કે તુરત જ તેણે કસરત કરવી જોઈએ. (ચાલવાની, કામ કરવાની કે બીજી શરીરના હલનચલનની એને અનુકૂળ થાય એવી કોઈ પણ ક્રિયા.) આવી કસરત તેણે પેદા કરેલી ગરમીને લીધે શરીરના તમામ ભાગો સૂકાઈ જાય અને શરીરનું કુદરતી ઉષ્ણતામાન ફરી પાછું આવી જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી. શરૂઆતમાં કસરતની ક્રિયા (ચાલવાની વગેરે) ભલે જરા ઝડપથી થાય પણ શરીરમાં ગરમી પેદા થયા પછી એની ગતિ ધીમી પાડવી. કસરત ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવી અને ક્યારે બંધ કરવી એની તો દરેક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માણસને પોતાનેજ ખબર પડી જાય છે. જે લોકોના શરીર વધારે સ્થૂળ અને મેદવાળાં હોય અને જેમને જલદી પરસેવો વળી જતો હોય તેમણે ભલે ધીમે ધીમે પણ વધારે વખત કસરત કરવી. જો ચાલવાનું હોય તો થોડું વધારે લાંબું ચાલવું, પણ પરસેવો વળતાં વેંત જ બેસી જવું નહિ, કે ગરમ ઓરડાનો આશ્રય લેવો નહિ, આમ થવાથી જ કેટલાકને શરદી અને સળેખમ થઈ જાય છે.

જલપ્રયોગ કર્યા પછી કેટલો વખત કસરત કરવી એ પણ એક પ્રશ્ન છે. એ માટે સામાન્ય નિયમ એવો છે કે દરેક માણસે ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ તો કરવી જ. એથી વધુ પોતાની શક્તિ મુજબ કેવી કસરત કરવી એ તો પોતાના શોખ ઉપર આધાર રાખે છે. આમાં અપવાદરૂપ માત્ર પથારીવશ દરદીઓને જ ગણી શકાય.

જેમાં દરદીને પથારીમાં જ સુવરાવવાની જરૂર પડે એવા પ્રયોગો—જેવાં કે ભીની ચાદરનું બંધન, ભીના પાટા વગેરે—વખતે શું શું કરવાનું છે એની વિગતવાર માહિતી યથાસ્થાને આપવામાં આવશે. આવા પ્રયોગ દરમિયાન જો દરદીને ઊંઘ આવી જાય તો તેને ખલેલ પહોંચાડવી નહિ, અને જલપ્રયોગનો વખત પૂરો થઈ જાય તોપણ તેને જગાડવો નહિ. કારણ નાની મોટી તમામ બાબતોની જેમ અહીં પણ કુદરત જ સૌથી મોટું અને ઉત્તમ સચેત કરનાર સાધન છે. પ્રયોગ પૂરો થવાનો સમય પાક્યો છે કે નહિ એ તે પોતેજ બરાબર બતાવશે.

ચાદર બંધનમાં કે પાટામાં જે કપડું વપરાય તે બારીક ન હોવું જોઈએ પણ ત્રણ ચાર નંબરની જાડી અને ખરબચડી ખાદી, પાણકોરું કે એવું જ મજબૂત કાપડ વપરાવું જોઈએ. હું તો ગુણિયું કે શણિયું એવું બીજું વાપરવા સુધ્ધાંની પણ ભલામણ કરું છું. શરીરને સાફ કરવા માટે પણ આવું જ કાપડ વાપરવું જોઈએ.

ગરમ કપડાં શરીરના ભાગને સ્પર્શ કરે એ રીતે કદી નહિ વાપરવાં પણ નીચે એક સુતરાઉ કપડું રાખીને પછી જ ગરમ કાપડનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉપયોગ કરવો. બરફ જેવા ઠંડા પાણીના પાટા ઉપર ગરમ કપડું વીંટી દેવું જોઈએ, એથી શરીરમાં તત્કાળ અને પુષ્કળ ગરમી પેદા થઈ તેને અસાધારણ હૂંફ આપશે. આ રીતે જ હું પીંછાની, રૂની કે એવી જ રજાઈની ભલામણ કરું છું.

મારી પદ્ધતિમાં જોર જોરથી શરીર ઘસવાને કે ચોળવાને જરાય સ્થાન નથી. જેને માટે આ ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે એ ગરમી તો શરીરને લૂછ્યા વગર જ કપડાં પહેરી લઈને કસરત કરવાથી જ સૌથી વધારેમાં વધારે મળે છે, એટલું જ નહિ પણ આખા શરીરના એકેએક ભાગને પ્રમાણસર લોહી પૂરું પાડી શરીરમાં એક સરખી ગરમી પેદા કરે છે. એવી જ રીતે ચોળવા ઘસવાથી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં થવાનું જે કહેવામાં આવે છે એ હેતુ પણ ઉપરની ક્રિયાથી સિદ્ધ થાય છે. વળી આમાં એક વધારે લાભ એ થાય છે કે બ્રશ અથવા એવી બીજી વસ્તુઓ જે કાર્ય માત્ર અમુક મિનિટ પૂરતું જ કરે છે તે કાર્ય કશાજ શ્રમ કે પૈસાના ખરચ સિવાય એ કલાકોના કલાકો સુધી ચાલુ રાખે છે. આ પુસ્તકમાં જ્યાં જોરથી ધોઈ કાઢો, જલદી ઘસી નાખો, વગેરે શબ્દપ્રયોગ આવે ત્યાં બળ વાપરવાનું કહેવામાં નથી આવ્યું પણ ઝડપ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. મુખ્ય મુદ્દો ઘસવું એ નથી પણ શરીરને પાણી લગાડવાનો-ભીનું કરવાનો છે.

એક બીજી વાત, ઘણાં લોકો રાત્રે સૂતાં પહેલાં આ પ્રયોગ કરવાનું પસંદ કરતાં નથી. કારણ કેટલાકનાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઈ જાય છે ને તેમની પહેલી રાતની ઊંઘ બગડી જાય છે, એથી ઊલટું કેટલાકને આના હળવા પ્રયોગોથી ઊલટી ઊંઘ આવે છે. આ બાબતમાં કોઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. સૌએ પોતપોતાના અનુભવ ઉપરથી એ ક્યારે લેવું એનો વિવેક કરીને નક્કી કરવું.

છેવટે આ જલપ્રયોગથી ઘણા તંદુરસ્ત માણસો વધારે તન્દુરસ્ત બને અને જેઓ માંદા છે તેઓ જલદી સાજા થઈ કાયમી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે એવી ઇચ્છા સેવીને આ પ્રકરણ પૂરું કરીશ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૭જું : શરીરને ખડતલ શી રીતે બનાવવું ?

શરીરને મજબૂત અને ખડતલ બનાવવા માટે નીચેની ક્રિયાઓ જરૂરની છે.

૧ ઉઘાડા પગે ચાલવું.
૨ ઉઘાડા પગે ભીના ઘાસમાં ચાલવું.
૩ ઉઘાડા પગે ભીના પથ્થરાઓ પર ચાલવું.
૪ ઉઘાડા પગે તાજા પડેલા બરફ પર ચાલવું.
૫ ઉઘાડા પગે ઠંડા પાણીમાં ચાલવું.
૬ પગ અને હાથને ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપવું.
૭ ઘૂંટણ સુધીના ભાગને ફુવારાસ્નાન આપવું.

ઉઘાડા પગે ચાલવાની ક્રિયા:—

ઉઘાડા પગે ચાલવાની ક્રિયા એ શરીરને ખડતલ બનાવવાનું એક સરળમાં સરળ અને કુદરતી સાધન છે. આ ક્રિયા બાળક, મોટાં, નાનાં, બુઢાં, નબળાં, સબળાં સૌ કોઈ પોતપોતાની ઉંમર, શક્તિ અને રુચિ મુજબ કરી શકે છે.

નાના બાળકોનું જીવન જે બીજા ઉપર જ આધાર રાખે છે, ને જેને ઘરની ચાર દિવાલ વચ્ચે જ પુરાઇ રહેવું પડે છે તેમને તો ખાસ ઉઘાડા પગે જ રાખવાની જરૂર છે. કેટલાંક માબાપો જેઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પોતાના બાળકોને કોટપાટલૂન ને બૂટ મોજાંમાં શણગારેલાં જોવાનો શોખ ધરાવે છે તેમને મારી આ વાત ગળે નહિ ઊતરે. પણ તેઓએ મહેરબાની કરીને બાળકોના હિતને ખાતર એમના ઉપર આવો કૃત્રિમ બોજો લાદતાં અટકવું જોઈએ. તેમના પગનાં એક એક છિદ્રને તાજી, ખુલ્લી અને ચોકખી હવાનો સ્પર્શ થાય એવી જ જાતનો તેનો પોષાક રાખવો જોઈએ.

જે બાળકો મોટાં થાય છે ને હાલતાં ચાલતાં તથા શેરીમાં રખડવાનું શીખે છે તેઓ તો પોતાની મેળે જ બધું જાણી લે છે.

માણસે ઊભી કરેલી જૂઠી સભ્યતાનો તેમને ખ્યાલ ન હોવાથી તેઓ તો આ મૂંઝવી દેનારા બૂટ મોજાંને તો તિલાંજલી આપે છે. અને જો એના વગર તેમને રખડવાની માબાપો છૂટ આપે તો ખૂબ આનંદમાં આવી જાય છે. ખાસ કરીને વસન્ત ઋતુમાં આમ રખડ-પાટમાં કોઈક વાર ઠેસ લાગે છે, લોહી નીકળે એ ખરું, પણ એની તેમને દરકાર જ હોતી નથી. એમને તો કોઇ પણ જાતના બંધન વિના આ રીતે મુક્તપણે વિહરવાની કુદરતી પ્રેરણા થાય છે ને મોટાંઓએ પણ અત્યારની ખોટી, પોલી અને કુદરતી વૃત્તિને મારી નાખનારી આધુનિક સંસ્કૃતિના ઝગમગાટમાં પોતાની સામાન્ય બુદ્ધિને વિસારે પાડી દીધી ન હોત તો તેમને પણ બાળક જેવી જ પ્રેરણા થાત.

સામાન્ય રીતે ગરીબ લોકોનાં બાળકોનો આ નૈસર્ગિક અધિકાર લૂંટી લેવામાં આવતો નથી. પણ પૈસાદાર વર્ગનાં તેમજ ફેશનની બાબતમાં એનું અંધ અનુકરણ કરનાર મધ્યમવર્ગનાં બાળકોને આવા અધિકારોથી વંચિત રાખવામાં આવે છે. એ રીતે તેઓ વધારે કમ-નસીબ છે. એમનાં માબાપો એમને કિંમતી પોષાકો ને બૂટ મોજામાં ગોંધી રાખવાની ભલે કોશિશ કરે. પણ આ બાળકોને પણ પોતાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થિતિનું દુઃખ હોય છે ને માબાપની નજર એમના ઉપરથી જેવી દૂર થાય છે કે તુરત જ તેઓ આધુનિક સભ્યતાના આ પ્રતીકોને ફેંકી દે છે. એક ઊંચા હોદ્દાના અમલદારના બાળકને હું જાણું છું. એ પણ પોતાના કડક સ્વભાવવાળા પિતાની નજર ચૂકાવી બૂટ મોજાં કાઢીને બીજાં છોકરાંઓની સાથે રમવા ચાલ્યો જતો. એની મા બિચારી ભલી હતી અને એને એમાં કંઈ વાંધા-ભરેલું લાગતું નહિ. પણ ભોગજોગે જો એના પિતાને ખબર પડી જતી તો માતાને ઠપકો મળતો. મોભા ઉપર, કુળ ઉપર મોટાં મોટાં ભાષણો અપાતાં. પણ આવાં ભાષણોની અસર બાળકો ઉપર વિપરીત જ થતી. બીજે દિવસે લાગ મળતાં જ તેઓ વધારે ઉત્સાહ અને સ્ફુર્તિથી ઉઘાડા પગે જ રમવા દોડી જતાં. આવાં બિચારાં આનંદી બાળકો, જેઓ આધુનિક સુધારાના સપાટામાં આવીને બગ-ડ્યા નથી એમને પોતાનો કુદરતી આનંદ તો લૂંટવા દો.

શહેરમાં જ્યાં બગીચાઓ કે ઘાસવાળી જમીનની તંગી હોય છે ત્યાં નાનાં બાળકોને ઘરમાં કે શેરીમાં ઉઘાડે પગે રખડવાનું ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. અને એ રીતે તેમનાં શરીરનાં અંગ ઉપાંગોને જેમ બને એમ ખુલ્લી તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દેવો જોઇએ.

મોટી ઉંમરનાં માણસો જેઓ ગરીબ છે તેમને કંઇપણ શિખા-મણ આપવાની જરૂર નથી. એ તો ખુલ્લા પગે જ ચાલતા હોય છે. તેઓ શહેરીજનોનાં બૂટમોજાંની ઇર્ષા કરતાં નથી. કારણ તેઓ જાણે છે કે એ વસ્તુઓ આનંદ આપવાને બદલે દુઃખ જ વધુ આપે છે. એની ચમક, એનો ભપકો, એની બાહ્ય શોભા વગેરે બાદ કરીએ તો એ બધાં ચમકતાં બૂટ મોજામાં આનંદ આપવા જેવું શું છે? એવાં બૂટથી પગ સંકોડાય છે. કોઇ કોઇવાર કઠે છે, કોઇવાર ડંખ પણ પડે છે. લોહીનું અભિસરણ બહુ જ ઓછું થાય છે ને ખુલ્લી પ્રાણદાયી હવાનો તો સ્પર્શ જ થતો નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગામડાંનાં કેટલાંક મૂર્ખ માણસો જેઓ પોતાના ગરીબ બંધુઓની પેઠે રહેવામાં શરમ માને છે ને શહેરી લોકોનું આંધળું અનુકરણ કરે છે તેઓ પોતે જ પોતાના શત્રુ બને છે, ને પોતાની જાતને શિક્ષા કરે છે. આ બાબતમાં તો પુરાણપ્રેમી માણસો જૂના રીતરિવાજને વળગી રહે એજ વધુ સારું છે. મારા યુવાનીના કાળમાં જોડા પહેરવાનો રિવાજ આજના જેટલો પ્રચલિત નહોતો. નાનાં મોટાં સૌ કોઇ ઉઘાડે પગે જ ચાલતાં. એ દિવસોમાં અમે પણ ઉઘાડે પગે માઇલોના માઇલ ચાલીને નિશાળે કે દેવળમાં જતાં. અમારાં માબાપ અમને રસ્તામાં ખાવા માટે રોટી અને સફરજનનું ભાતું બંધાવી આપતાં. અને પહેરવાને માટે બૂટમોજાં પણ આપતાં, પણ અમે એ પહેરતાં નહિ. એ તો બિચારાં અમે નિશાળે કે દેવળે પહોંચીએ ત્યાં સુધી હાથમાં કે ખભા ઉપર લટકી રહેતાં. આવું માત્ર ઉનાળામાં જ નહિ પણ શિયાળામાં પણ બનતું. વસંત ઋતુ બેસતી ને બરફ ધીમેધીમે ઓગળવાની શરૂઆત થતી કે તુરત જ અમે પાણીથી ભીંજાયેલી જમીન ઉપર લહેરથી ચાલતાં. આવી કસરત કરવામાં અમને ખૂબ મઝા પડતી એટલું જ નહિ પણ ચહેરા ઉપર તાકાત, તાજગી ને તંદુરસ્તી ખીલી ઊઠતી.

શહેરમાં રહેનારા ઊંચા વર્ગના મોટી ઉંમરના લોકો આવું કરી શકે જ નહિ. એમની રહેણીકરણી, એમના ખ્યાલો બધું સાવ જુદું જ હોય છે. તેમને ઠંડા પાણી સામે એવો પૂર્વગ્રહ બંધાઈ ગયો હોય છે કે રખે ને એને અડકતા જ સાંધા ઝલાઈ જશે. શરદી, કફ થઈ જશે એની તેમને હંમેશા બીક લાગ્યા જ કરે છે. તેઓ સુંવાળા નરમ ગાલીચા ઉપર ઊભા રહીને પોષાક બદલવાને ટેવાયેલા હોય છે. આમ કરીને તેઓ પોતાની અને ધરતીમાતાની વચ્ચે હંમેશા અંતર રાખતા હોય છે. આવા માણસોને શું કહેવું ? તેઓના પૂર્વગ્રહ એટલા બધા બળવાન હોય છે કે તેમને આ વાત ગળે નહિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઊતરે. એવા માટે મારી આ વાત નથી. પણ જેઓ સુંવાળા જીવનથી કંટાળ્યાં છે ને ખડતલ જીવન જીવવાનો શોખ પેદા થયો છે તેમને હું કહું છું કે સવારે પથારીમાંથી ઊઠ્યા પછી ને રાત્રે સૂતા પહેલાં દસ, પંદર કે વીસપચીસ મિનિટ તેઓ ઉઘાડે પગે ચાલવાનો અખતરો કરી જુએ. એને એમ કરતાં કોણ અટકાવી શકે તેમ છે? શરૂઆતમાં તેઓ ભલે મોજાં પહેરી રાખે. પછી મોજાં કાઢીને ઉઘાડે પગે ચાલે. ને સૌથી છેલ્લે પગને થોડો વખત ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં બોળી રાખ્યા પછી ખુલ્લે પગે ચાલવાનું જારી રાખે.

ગમે તેવા કામમાં ગૂંથાયેલો માણસ, જો પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માગતો હોય તો ચીવટ રાખીને આટલો વખત તો જરૂર બચાવી શકે.

હું એવા એક ઉત્સાહી પાદરીને ઓળખું છું. તે દર વરસે પોતાના એક મિત્રને ત્યાં થોડા દિવસ રહેવા જતો. એ મિત્રને ત્યાં મોટો બગીચો હતો. પાદરી એ બગીચાનાં લીલાં અને ભીનાં ઘાસમાં ખુલ્લે પગે લટાર મારતો. આવી રીતે થતા ફાયદાનાં બેમોઢે વખાણ કરતાં મેં તેને સાંભળ્યો છે. અને એની સલાહ માનીને મોટા હોદ્દા ધરાવનાર અમલદારો અને શ્રીમંતોએ, જંગલમાં કે દૂરની ઘાસ છવાયેલી એકાંત જગામાં ખુલ્લે પગે ફરવા જઈ લાભ ઉઠાવ્યો હોય એવાં અસંખ્ય માણસોનાં હું નામ ગણાવી આપું તેમ છું.

આમાંનાં જ એક ભાઈએ તો મને એમ પણ કહ્યું હતું, કે પહેલાં દર વરસે શિયાળામાં મને કફ અને શરદી થઈ જતી, પણ ખુલ્લે પગે ચાલવાની ટેવ પાડ્યા પછી એ ફરિયાદ સાવ દૂર થઈ ગઈ.

આ સંબંધી હવે માતાઓને હું બે બોલ કહેવા માગું છું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો ઈશ્વરેચ્છા હશે ને હું જીવતો અને તન્દુરસ્ત હોઈશ તો ભવિષ્યમાં બાળઉછેર માટે એક નાનકડું સ્વતંત્ર પુસ્તક લખી માતાઓને વિગતવાર ખાસ ખાસ સૂચનાઓ આપવાનો છું, પણ એ તો થાય ત્યારે ખરું અત્યારે એ બાબત વિષે હું ટૂંકામાં જ કહી જાઉં. નવી પેઢીને વધારે ખડતલ, મજબૂત, તન્દુરસ્ત અને સહનશીલ બનાવવાનું મુખ્ય કામ માતાઓનું જ છે. ઈશ્વરે તેમને જ આ મહાન અને પવિત્ર કાર્ય સોંપ્યું છે. આજે નવી પેઢીમાં—બાળકોમાં જે વધારે પડતી કોમળતા, અશક્તિ, લોહીની અછત અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ તેમજ જિંદગીને ટૂંકાવનારાં આવાં નવાં બીજાં કષ્ટો દિન પ્રતિદિન વધતાં જાય છે. તેને અટકાવી બાળકો કેમ વધુને વધુ સશક્ત, મજબૂત, ખડતલ બને તેમજ ટાઢ, તડકો ને વરસાદ ખમી શકે એવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે એ જોવાની ફરજ માતાઓની છે. એ ધારે તો આ બાબતમાં ઘણું કરી શકે તેમ છે.

બાળકોને એમની બાલ્યાવસ્થામાં જ અમુક પ્રકારની સખત જીવન જીવવાની ટેવો પાડીને જ માનવવંશના શરીર ગઠનમાં જે મહાન ગાબડું પડ્યું છે તેને પૂરી શકાય.

હવા, ખોરાક કપડાં વગેરે વસ્તુઓ ધાવણાં બાળકથી માંડીને બુઢાં સુધીનાં તમામ મનુષ્યોને એટલી જ જરૂરી છે. આ જ વસ્તુઓ શરીરને ખડતલ બનાવવાનું કાર્યક્ષેત્ર છે. જેટલી ચોકખી હવા બાળકને મળશે તેટલું જ શુદ્ધ એનું લોહી થશે. નાંનાં કુમળાં બાળકોને ખુલ્લી હવા માફક આવી જાય એટલા માટે એને તેની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ માટે માતાએ એક વસ્તુ કરવી જરૂરની છે અને તે એ કે બાળકને ગરમ પાણીથી નવરાવ્યા પછી તુરત જ એને સહેવાય એટલા ઠંડા પાણીથી નવરાવવું જોઈએ. શરૂઆતમાં થોડા દિવસ આ ન બની શકે તે પહેલાં ગરમ પાણી પછી એનાં કરતાં થોડું ઓછું ગરમ, પછી એથીયે ઓછું ગરમ ને એમ કરતાં થોડા દિવસમાં જ ઠંડા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાણીથી નવરાવવું જોઈએ; શરૂઆતમાં થોડા દિવસ આ ન બની શકે તો પહેલાં ગરમ પાણી, પછી એના કરતાં થોડું ઓછું ગરમ, પછી એથીયે ઓછું ગરમ ને એમ કરતાં થોડા દિવસમાં જ ઠંડા પાણીની ટેવ પાડી દેવી જોઈએ. ગરમ પાણી જ એવું છે કે તે શરીરને ઢીલું કરી નાખે છે ને એ રીતે નબળું સુંવાળું બનાવી દે છે, પણ ગરમ પાણી પછી અંતમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપવાથી શરીર મજબૂત, બળવાન, તંદુરસ્ત અને ખડતલ થાય છે ને એનો બાંધો પણ પાયામાંથી જ સરસ રીતે બંધાય છે. નવરાવતી વખતે બાળકોને જે રડવાની ટેવ હોય છે તે પણ બેચાર વખત આ જાતનું સ્નાન કરાવ્યા પછી તુરત જ બંધ થઈ જશે. આ જાતની ખડતલ-પણાની ટેવ પાડવાથી બાળકોને ઘડીએ ને પળે જે શરદી અને તેમાંથી નીપજતાં બીજા દરદો થઈ જાય છે એ બધાં થશે જ નહિ. અને જે માતાઓ શરદીનો હાઉ રાખીને બિચારાં બાળકોને ગરમ મફલરો, સ્વેટરો, કાનટોપીઓ વગેરેથી મૂંઝવી મારે છે એમ મૂંઝવવાની જરૂર નહિ રહે. એક નાના નાજુક બાળકના શરીર ઉપર આટલાં બધાં કપડાં જોઈ કોઈપણ સમજદાર માણસ ત્રાસી જ ઊઠે. એટલાં બધાં કપડાં લાદીને આપણે બાળકોની તંદુરસ્તીને જાળવતાં નથી, પણ ઊલટી જોખમમાં મૂકીએ છીએ. એથી બાળકોને ભયંકર નુકશાન થાય છે. કુમળા બાળકનું શરીર કપડાના બોજા નીચે હાંફે છે ને પૂરો શ્વાસ પણ લઈ શકતું નથી. એમનું નાનું ગોળમટોળ માથું કાનટોપી, મફલર અને ફરતી શાલથી એવું વીંટાળેલું હોય છે. કે એ બિચારું પૂરું સાંભળી કે જોઈ પણ શકતું નથી. વળી જેને ખૂબ મજબૂત બનાવવાની જરૂર છે એ ગરદન ફરતા પણ કપડાના કોટ કિલ્લા બાંધીને એવી રીતે રાખવામાં આવે છે કે એની ચામડીને તાજી હવાનો તો કદી સ્પર્શ જ થતો નથી, આટલા બધા પછી પણ જ્યારે નોકર બાઇ બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફરવા માટે લઈ જાય છે ત્યારે રખેને બાળકને કયાંયથી હવા તો નહિ લાગી જાય એની ચિંતા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાખતી માતા છેલ્લી વાર આવીને બાળકને બરાબર તૈયાર કર્યું છે કે નહિ તે જોઈ તપાસી જાય છે !

આ પરિસ્થિતિમાં નાનાં, નબળાં બાળકો શરદી, ખાંસી, મોટી ઉધરસ વગેરેનો ભોગ બની દર વરસે સારી એવી સંખ્યામાં અકાળ મૃત્યુનો ભોગ બને એમાં શી નવાઇ? ઘણાં કુટુંબોમાં લાલ ગલોલા જેવા ખડતલ અને તન્દુરસ્ત બાળકોને બદલે માયકાંગલા, દૂબળાં, ને 'હાથપગ દોરડીને પેટ ગાગરડી' જેવા માંદલા બાળકોની સંખ્યા આજે વધતી જાય છે. પહેલાનાં વખતમાં જેનું નામ પણ સાંભળ્યું નહોતું એવા જાત જાતના રોગોની ફરિયાદો પોતાનાં બાળકો વિષે ઘણી માતાઓ કરતી હોય છે. ખાસ કરીને બાલિકાઓની સ્થિતિ તો વિષમ જ બની છે. આ ઉપરાંત ગાંડપણ થાય અને બીજા માનસિક રોગોની સંખ્યા પણ કંઈ નાની સૂની નથી. માનવકળી અને માનવપુષ્પ હજી વિકસવાની શરૂઆત કરે એ પહેલાં જ આ રીતે ધીમે ધીમે ચીમળાઇ જાય છે. પણ આપણને સુંવાળા, કૃત્રિમ અને અકુદરતી જીવનની જે ટેવ પડી ગઇ છે એ જોતાં આ બધું થાય તો એમાં નવાઇ પામવા જેવું કશું જ નથી. ઊલટું એમ ન થાય તો જ નવાઇ પામવા જેવું છે. તંદુરસ્ત આત્મા તંદુરસ્ત શરીરમાં જ વસે છે. કાયમી તંદુરસ્તી જાળવવાની મુખ્ય શરત એ છે કે બચપણથી—જન્મથી માંડીને બાળકને ખડતલ બનાવવાની શાસ્ત્રીય રીતોનો ઉપયોગ શરૂ કરી દેવો જોઈએ. આ વાત માતાઓ જેટલી વહેલી સમજે તેટલું વધારે સારું છે. તેઓ પોતાની જવાબદારી અને ફરજ સમજી આ કાર્ય હાથ ધરશે ને સાચે સ્થળેથી સલાહ લઇ એને અમલમાં મૂકશે તો આવતી પેઢી આજના કરતાં વધુ ઉજ્જવળ, વધુ બળવાન, વધુ કાર્યક્ષમ ને વધુ ખડતલ બનશે એ વિષે મને લેશમાત્ર શંકા નથી.

ખુલ્લા પગે ભીના ઘાસ ઉપર ચાલવાની ક્રિયાઃ—

તંદુરસ્તી મેળવવા અને જાળવવા માટે ભીના ઘાસમાં ખુલ્લે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પગે ચાલવાની કસરત ઘણીજ અસરકારક છે. ભીના પથ્થર ઉપર ચાલવાની કસરત કરતાં આ કસરત વધારે સારી છે. ભીનું ઘાસ ઝાકળથી, વરસાદથી કે બરફથી થયું હોય, એનો કશોજ વાંધો નથી. માત્ર એ ભીનું હોય તો ચાલે. આ કસરત કરવાની હું છોકરાંઓ યુવાનો તેમજ વૃદ્ધો, માંદાઓ અને સાજાંઓ બધાને કરવાની ભલામણ કરું છું. ઘાસ જેમ ભીનું તેમ કસરત કરવાનો વખત પણ વધારે ને કસરત કરવાનો વખત જેમ વધારે તેમ ફાયદો પણ વધારે. આમ છતાં આ કસરત કોઇએ પોણા કલાકથી વધુ કરવી નહિ. સામાન્ય નિયમ પા કલાકથી માંડીને પોણા કલાક સુધી દરેકે પોતપોતાની અનુકૂળતા મુજબ કસરત કરવાનો છે.

કસરત કરી લીધા પછી પગને પાંદડાં, ઘાસ કે કચરો ચોંટયો હોય તો તે દૂર કરવો પણ પગને કોરા કરી નાખવા નહિ. કચરો દૂર કર્યા પછી **કોરાં મોજાં અને બૂટ** પહેરી સૂકી જમીન ઉપર ચાલવા માંડવું. શરૂઆતમાં ખૂબ ઝડપથી ચાલવું. પણ પાછળથી ધીમે-ધીમે ગરમી આવી જાય એટલે સામાન્ય ચાલ ઉપર આવી જવું. પગ સાવ કોરા થઈ જાય ને તેમાં શરીરની સામાન્ય ગરમી જેટલી ગરમી આવી જાય ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. ભીના ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલ્યા પછી ભીનાં બૂટ મોજાં કદી પહેરવાં નહિ. એથી ફાયદાને બદલે નુકસાન જ થશે. આ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત છે.

ખુલ્લા પગે ભીના પથ્થર પર ચાલવાની ક્રિયા

ભીના ઘાસમાં ચાલવાની કસરતથી શરીર ઉપર જે અસર થાય છે તેવી જ અસર ભીના પથ્થર પર ચાલવાથી થાય છે. આ વસ્તુ શહેરમાં વસનારને માટે વધારે અનુકૂળ છે. જ્યાં ભીના ઘાસની સગવડ ન હોય, બાગ બગીચા કે લૉન ન હોય ત્યાં પોતાના ઘરના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓરડા કે અગાશીમાં પાણી રેડીને આ કસરત સુસાધ્ય બની શકે છે. જ્યાં હરવા ફરવા કે દોડવા જેટલી લાંબી જગા ન હોય ત્યાં દરેક માણસ એ જ સ્થળે ઊભો ઊભો એ કસરત કરી શકે છે. રસોયો જેમ ઊભો ઊભો લોટ ગૂંદે અથવા કવાયતમાં જેમ તાલસે કદમની ક્રિયા કરીએ તેવી રીતે આ કસરત થઈ શકે છે. આમાં મુખ્ય વાત પથ્થરને ભીનો રાખવાની ને તેના ઉપર દરદીએ એક જ જગાએ ઊભા નહિ રહેતાં વારંવાર પગની ફેરબદલી કરવાની છે. પથ્થરને ભીનો રાખવા માટે સૌથી સારું એ છે કે પાણીનું વાસણ નજીકમાં જ રાખવું ને જરૂર પડે તેમ એક કે વધારે વાર રેડતાં જવું. પાણી જેમ વધુ ઠંડું એમ વધુ સારું.

કોઈ રોગની સારવાર માટે આ કસરત કરવાની હોય તો એ ત્રણ મિનિટથી માંડીને પંદર મિનિટ સુધી કરવી. એથી વધારે નહિ. કેટલો વખત આ કસરત કરવી એ દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. તોપણ સામાન્ય રીતે ત્રણથી પાંચ મિનિટ બસ થાય. પણ જો તંદુરસ્ત માણસને માટે આ કસરત કરવાની હોય તો એ ખુશીથી ત્રીસ મિનિટ કે એથીયે વધુ વખત કરી શકે. એથી તેમને જરાયે નુકસાન થશે નહિ. હું તો નબળામાં નબળા ને પાણીથી ભડકનારા તમામ માણસોને ખાત્રીપૂર્વક ભલામણ કરું છું કે જો તેઓ પોતાના શરીરને ખરેખર મજબૂત અને સખત બનાવવા માગતા હોય તો કશી જ બીક રાખ્યા વગર આ કસરત જરૂર કરે.

જે લોકોના પગ હંમેશા ઠંડા રહેતા હોય અથવા જેમને વારંવાર શરદી, કફ, ગળા કે માથાના દુ:ખાવાની ફરિયાદ હોય, તેઓ બધા આ પ્રયોગ જરૂર અજમાવી જુએ. જો પાણીનો ઉપયોગ કરવો હોય તેમાં થોડે સરકો નાખવાની સલાહ આપું છું.

બૂટ મોજાં અને કસરત વગેરેની બાબતમાં ભીનાં ઘાસમાં ચાલવાની કસરતમાં જે નિયમો બતાવવામાં આવ્યા છે એ અહીં પણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાગુ પડે છે. અને એવી જ રીતે પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં પગ ઠંડા હોય તો પણ ભીના પથ્થર પર ચાલવાનો આ પ્રયોગ થઈ શકે છે.

તાજા પડેલા બરફ ઉપર ખુલ્લા પગે ચાલવાની ક્રિયા :—

અગાઉ જણાવેલી બન્ને ક્રિયા કરતાં આ વધુ ફાયદાકારક છે. બરફ એટલે તાજો પડેલો બરફ જ. આ બરફનો કાં તો ગોળો બની જશે અથવા તો ધૂળની પેઠે પગને ચોંટી જશે. જ્યારે પેલો કઠણ થીજી ગયેલો બરફ જે પગને ઠૂંઠવીને લાકડા જેવો બનાવી દે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાનું નથી કહેતો. વળી આ તાજા પડેલા બરફમાં ખુલ્લે પગે ચાલવાની ક્રિયા કાળજું વીંધી નાખે એવો શારડી જેવો ઠંડો પવન ચાલુ હોય એવી શિયાળાની ઋતુમાં નહિ, પણ જ્યારે બરફ ધીમે ધીમે ઓગળતો હોય એવી વસંત ઋતુમાં જ કરવી હિતાવહ છે. આવા તાજા પડેલા ને પછી પીગળેલા બરફના પાણીમાં અરધાથી એક કલાક કે દોઢ કલાક ચાલીને ઘણો ફાયદો મેળવ્યો હોય એવા કેટલાક લોકોને હું જાણું છું. આ જાતનો પ્રયોગ કરવામાં શરૂઆતની થોડી મિનિટો જ તેમને જરા મુશ્કેલી લાગી હતી. પણ પહેલી ચમક પૂરી થયા પછી તેમને ઠંડી અથવા તો બીજી કોઈ તકલીફ લાગી નહતી. આ પ્રયોગ કરવા માટે સામાન્ય રીતે ત્રણ ચાર મિનિટનો સમય પૂરતો જ ગણાય. પણ આ ત્રણ ચાર મિનિટ એક જગાએ ઊભા રહેવાનું નથી. પણ બરફ ઉપર સતત ચાલવાનું છે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ.

કેટલીકવાર બૂટમોજાંનાં સતત વપરાશથી અથવા તો સુંવાળા જીવનથી કેટલાકના પગના અંગૂઠાઓ બહુ જ કોમળ બની ગયા હોય છે. એવે વખતે બહારની હવા સાથેનો એનો સંપર્ક છૂટી જવાથી જ્યારે પહેલવહેલો એને બરફનો સ્પર્શ થાય છે ત્યારે તેનાથી એ ઠંડી સહન થઈ શકતી નથી ને તેને જ બરફીલો તાવ આવે છે એટલે કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેમના અંગુઠા ગરમ અને સૂકા બની સૂજી જાય છે. અને એ જગાએ અતિશય પીડા થાય છે પણ છતાં બીક રાખીને આ પ્રયોગ છોડી દેવાની જરૂર નથી. આ વખતે જો એ અંગૂઠા ઉપર બરફનું પાણી રેડવામાં આવશે તો સોજો ઊતરી જશે અને પીડા પણ મહદ અંશે ઓછી થઈ જશે.

વર્ષા ઋતુમાં બરફમાં ચાલવાની કસરત કરવાને બદલે ઝાકળથી છવાયેલા ઘાસમાં ચાલવાની કસરત કરી શકાય. એ વખતે ઠંડી વધારે અગવડકર્તા અને પીડાદાયક થઈ પડે છે, કારણ કે શરીર હજી સુધી ઉનાળાની ગરમ હવાથી જ ટેવાયેલું હોય છે. શિયાળામાં પણ બરફમાં ચાલવાની કસરતને બદલે બરફના પાણીથી છવાયેલી પથ્થરની લાદી ઉપર ચાલવું વધારે લાભદાયક છે.

સામાન્ય રીતે લોકોને બરફમાં ચાલવાની આ વાત મૂર્ખાઇ ભરેલી અને નકામી જ લાગે છે. કારણ કે તેમને ઠંડી લાગી જવાનો, શરદી, ન્યુમોનિયા, ઉધરસ, સાંધા ઝલાઈ જવા વગેરે રોગમાં સપડાઈ જવાનો બીક લાગે છે. પણ તેમને બીક રાખવાની જરૂર નથી. એક વખત જો આ પ્રયોગ અજમાવી જુએ, તો તુરત જ તેમને પોતાનાં પૂર્વગ્રહો કેટલા પાયા વિનાના હતા ને જેનાથી તેઓ આટલા બધા ડરતા હતા એ બરફમાં ચાલવાનો પ્રયોગ કેટલો હિતકારી છે એની તેમને ખાત્રી થશે. હવે તો ઘણા દાક્તરો પણ આ પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે એ વાત હું જાણું છું, બાકી તો જોયા જાણ્યા વગર કે અનુભવ કર્યા વગર ગમે તે અભિપ્રાય આપી દેવો એ ઠીક ન ગણાય. જે લોકો આ ઉપાયને જલદ અને સાબડભોથા જેવો ગણે છે તેઓએ જાણવું જોઈએ કે આ કરતાં તો બીજા ઘણા જલદ અને સાબડભોથા જેવા પ્રયોગો બરફના થઈ રહ્યા છે. ને દરદીને અનહદ નુકસાન પહોંચાડી રહ્યા છે.

ઘણા વર્ષો પહેલાં હું એક ઊંચો હોદ્દો ભોગવનાર અમલદારની પત્નીના સંસર્ગમાં આવ્યો હતો. પોતાના બાળકો નાનપણથી જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુદૃઢ અને મજબૂત બાંધાના બને એ માટે આ બાઈ પ્રયત્નશીલ હતી. ખાવા પીવામાં કોમળતા અને સવાદિયા વૃત્તિને તિલાંજલિ આપવામાં આવી હતી. અને કોઈ બાળક જો ફરિયાદ કરતું કે મને ઠંડી લાગે છે, મને ગરમી લાગે છે તો એને ઉત્તેજન ન આપતાં બાળકને એ સહન કરવાનું શીખવવામાં આવતું હતું. આ માતા દર વરસે જ્યારે પહેલ વહેલો બરફ પડતો ત્યારે પોતાના બાળકોને કહેતી : 'જાઓ છોકરાઓ : પેલા તાજા બરફ ઉપર જે ઉઘાડે પગે ચાલવાની હિંમત દેખાડી બતાવશે એને હું ઈનામ આપીશ.' આવા આવાં પ્રયત્નો કરીને માતાએ પોતાના બાળકોમાં ખડતલપણાના સંસ્કાર રેડ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે એ બાળકો મોટા થયા ત્યારે એમનો બાંધો ખૂબ મજબૂત અને સુદૃઢ થયો. જો એમની માતાએ શરૂઆતથી જ તેનામાં સુંવાળાપણાના સંસ્કાર પોષ્યા હોત તો આવું સુંદર પરિણામ કદી ન આવત. એ માતાને પોતાની ફરજનું ભાન હતું. એટલે જ પોતાના કાર્યનું જ્ઞાન પણ હતું. એટલે જ તે એમાં સફળતા મેળવી શકી.

તંદુરસ્ત માણસો બરફમાં ખુલ્લે પગે ચાલીને કેવો લાભ ઉઠાવી શકે છે એ આપણે જોયું. હવે રોગોમાં પણ આ પ્રયોગ કેટલો ફાયદાકારક નીવડે છે એ જોઈએ.

એક સ્ત્રીને ઠંડીને લઈને લાંબા સમયથી વિપાદિકા (Chilblain) નો રોગ હતો. એને લઈને પગ, હાથ અને બીજા ભાગ ઉપર લાલ ફોડા સૂજી આવતા ને એમાંથી ધારાં પડતાં. મેં તેને બરફમાં ચાલવાની સલાહ આપી. એ મુજબ તેણે શરદઋતુમાં પહેલો બરફ પડતાં જ તેના ઉપર ચાલવાની શરૂઆત કરી. સાથે બીજી પણ કેટલીક સારવાર ચાલુ રાખી. ને થોડા દિવસમાં જ તેની ફરિયાદ દૂર થઈ ગઈ.

થોડા વખત પહેલાં મારી પાસે સત્તર વર્ષની એક કુમારિકા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવી ને દાંતના દુખાવાની ફરિયાદ કરી. મેં તેને કહ્યું કે તુરત વરસેલા બરફમાં જો તુ પાંચ મિનિટ હંમેશાં ચાલવાનો મહાવરો રાખીશ તો તારા દાંતનો દુખાવો દૂર થશે. મારી સલાહ મુજબ તુરત જ તે બગીચામાં ગઈ. દસ મિનિટ સુધી તેણે ફરવાનું ચાલુ રાખ્યું ને એનો દુખાવો સાવ મટી ગયો !

બરફમાં ચાલવાની ક્રિયા શરીર પૂરેપૂરું ગરમ હોય ત્યારે જ કરવી. જ્યારે ઠંડી લાગતી હોય કે શરીરમાં ધ્રુજારી થતી હોય, ત્યારે આ ક્રિયા કરવાની નથી. આમ થાય ત્યારે પહેલાં ચાલવાની કે એવી બીજી કસરત વડે શરીરમાં સમધારણ (Normal) ગરમી પેદા થઈ જાય પછી જ આ પ્રયોગ કરવો. જે લોકોના પગમાં ઘા હોય, ધારું હોય, ત્વચા ગરમી હોય, કે વિપાદિકાનો રોગ હોય ત્યારે તેને બીજા ઉપાયો વડે સારા ન થાય ત્યાં સુધી બરફમાં ચાલવું નહિ. ઘા રૂઝાય જાય, પગનો પરસેવો વળવો બંધ થઈ જાય ને પગની તમામ ફરિયાદો દૂર થાય પછી જ બરફમાં ફરવાનું રાખવું.

પાણીમાં ચાલવાની ક્રિયાઃ—

આ ક્રિયા દેખાવમાં સાવ સાદી છે. સૌને એમ લાગશે કે ઓહો ! આમાં તે શું છે ? પાણીમાં ચાલવાથી તે વળી શો ફાયદો થઈ જવાનો હતો ? પણ હું કહું છું કે ભલે એમાં કંઈ ન હોય, એનાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે, શરીરને સુદૃઢ બનાવવા માટે એ એક ઉત્તમ સાધન છે. પિંડી સુધી પાણીમાં પગ બોળીને ચાલવાની આ ક્રિયાથી નીચે મુજબ ફાયદાઓ થાય છે.

૧. તે આખા શરીર ઉપર સુંદર અસર કરે છે ને આખા તંત્રને મજબૂત બનાવે છે.

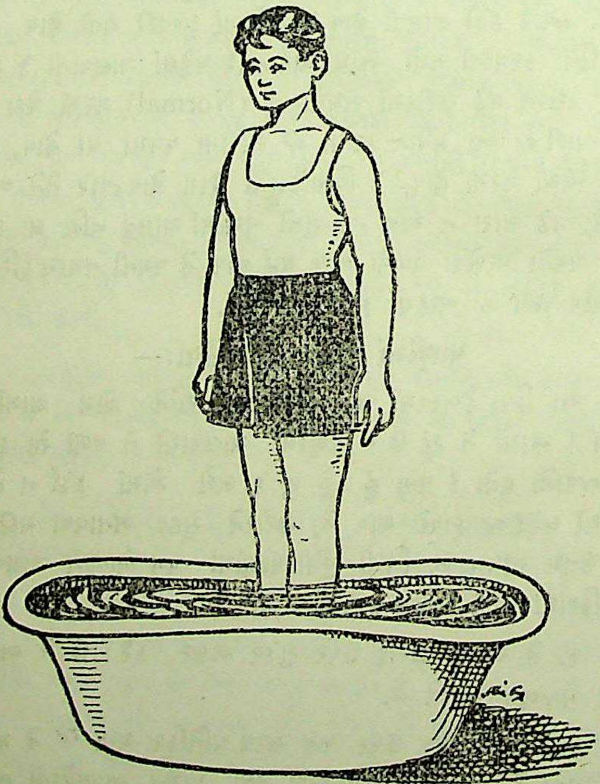
૨. તેની મૂત્રાશય ઉપર પણ સરલ પ્રતિક્રિયા થાય છે ને મૂત્રાશય તેમજ તેને લગતાં તમામ દરદો તથા પાચન અવયવોની બીજી ફરિયાદો દૂર થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩ એ જ રીતે એની પ્રતિક્રિયા છાતીના અવયવો ઉપર પણ સારી થાય છે, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને સરળ બનાવે છે, ને જઠરમાં જમા થયેલા ગેસને છૂટો કરે છે.

૪. આ ઉપરાંત માથાનો દુખાવો, માથાનો કઢો, અને તેને લગતા બીજાં દરદો ઉપર આ પ્રયોગ સફળતાપૂર્વક અજમાવી શકાય છે.



ચિત્ર ૧ લું : પાણીમાં ચાલવાની ક્રિયા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ ક્રિયા ઘૂંટણસુધી ભરેલી પાણીની કુંડીમાં, હોજમાં કે છીછરા પાણીવાળી નદીમાં, સહેલાઇથી થઇ શકે છે. પાણી પગના નળા સુધી પહોંચે તો વધુ સારુ ને ગોઠણ સુધી પહોંચતું હોય તો સૌથી ઉત્તમ.

આ કસરત શરૂઆતમાં એક મિનિટ કરવી ને પછી વધતા વધતા પાંચથી છ મિનિટ સુધી પહોંચવું. પાણી જેમ વધારે ઠંડું એમ વધારે સારું. આ ક્રિયા કરી લીધા પછી જરૂર કસરત કરવી જોઇએ. શિયાળામાં હુંફાળા ઓરડામાં ને ઉનાળામાં ખુલ્લી જગામાં શરીર સંપૂર્ણ રીતે પોતાની સમધારણ (normal) ગરમી પાછી મેળવી લે ત્યાંસુધી એ કસરત કરવી. શિયાળામાં પાણીમાં બરફ પણ નાખી શકાય. નબળાં માણસો શરૂઆતમાં ઠંડા પાણીને બદલે ભલે ગરમ પાણી વાપરે પણ પછી ધીરે ધીરે એમાં ઠંડું પાણી ઉમેરતા જવું ને એમ કરતાં કરતાં છેવટની ક્રિયામાં સાવ ઠંડું પાણી જ વાપરવું.

હાથ પગને સુદૃઢ બનાવવાની ક્રિયાઃ—

હાથ અને પગને સુદૃઢ બનાવવા માટે નીચેની ક્રિયા ઘણી જ સરસ છે. ઘૂંટણ સુધી અથવા એથીયે થોડાં વધારે ઊંડા પાણીમાં એક મિનિટ ઊભા રહો. એ પછી તુરત બહાર નીકળી પગને કપડાંથી ઢાંકી દીધા પછી ખભા સુધીના બન્ને ખુલ્લા હાથને એટલો જ વખત પાણીમાં બોળી રાખો, હાથ અને પગ બન્નેને એકી સાથે બોળી રાખવાની સગવડ હોય તો વધારે સારું. એક મિનિટ આ પ્રમાણે બોળી રાખ્યા પછી એને પાણીમાંથી બહાર કાઢી કોરાં કપડાં લપેટી લેવાં. આનાથી શરીરના બન્ને છેડા—હાથ અને પગમાં નવાં લોહીનો સંચાર થશે. જેના હાથપગ ઠંડા રહેતા હોય, લોહીનું હલનચલન ઓછું રહેતું હોય, તથા હાથપગમાં વિપાદિકાનો રોગ થયો હોય એવા લોકોને હું પાણીમાં ખભા સુધી હાથ બોળી રાખવાનો પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરું છું. પાણીમાંથી હાથ બહાર કાઢી લીધા પછી ને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કપડાં વીંટી લીધા પછી હાથના પંજા તુરત જ લૂછી નાખવાની વાત કોઈએ ભૂલવી જોઈએ નહિ.

આ પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં શરીરમાં સમધારણ ગરમી હોવી જોઈએ. શરીરમાં કંપારી કે થરથરાટ જરા પણ હોવો જોઈએ નહિ. જેના પગ ઘૂંટી સુધી, ને હાથ કોણી સુધી ઠંડા રહેતા હોય તે પણ આ પ્રયોગ કરી શકે, માત્ર એથી ઉપરનો ભાગ પણ ઠંડો હોય તો આ પ્રયોગ કરવો નહિ.

ઘૂંટણનું ફુવારા સ્નાનઃ—

શરીરને સુદૃઢ બનાવવાના સાધનોમાં આ એક છેલ્લું સાધન છે. આ સ્નાન કેવી રીતે લેવું તેની સમજણ આગળ આપવામાં આવી છે. પગની લોહી વિનાની નસોને આથી લોહી પૂરું પડે છે.

જો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર આ પ્રયોગ કરવો હોય તો ફુવારા-સ્નાન જોસબંધ આપવું જોઈએ. આ માટે બરફવાળું પાણી તૈયાર કરવું. ને પછી ઠીક ઠીક ઊંચાઈએથી તે ઘૂંટણ ઉપર પડે એવી રીતે પાણીનું વાસણ ગોઠવવું.

આ પ્રયોગ પણ શરીરમાં સમધારણ ગરમી હોય ત્યારે જ કરી શકાય. ટાઢથી શરીર ધ્રૂજતું હોય તો આ પ્રયોગ કરી શકાય નહિ, પણ ધારો કે કોઈના પગ ઘૂંટી સુધી ઠંડા રહેતા હોય તો આ પ્રયોગ કરવામાં વાંધો નથી. ઘૂંટણ ઉપર આ ફુવારા સ્નાન ત્રણ કે ચાર દિવસથી વધારે આપવું જોઈએ નહિ. માત્ર આ પ્રયોગની સાથે બીજા કેટલાક પ્રયોગો ચાલતા હોય ત્યારે જ વધુ મુદત સુધી આપી શકાય. આ સ્નાન વધારે મુદત સુધી લેવાનું હોય તો એની સાથે શરીરના ઉપરના ભાગનું ફુવારા સ્નાન અથવા તો ઉપર બતાવેલી હાથ બોળી રાખવાની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. આ ક્રિયાઓ ઉપરના પ્રયોગ સાથે વારાફરતી કરવી. ઘૂંટણનું ફુવારાસ્નાન સવારે લીધું હોય તો હાથ બોળવાની ક્રિયા બપોરે કે સાંજના કરવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરને સુદૃઢ બનાવવા માટે ઉપરના સાત પ્રયોગો પૂરતા છે. આ પ્રયોગો દરેક ઋતુમાં કરી શકાય છે. માત્ર શિયાળામાં પાણી લગાડવાની ક્રિયાનો સમય ટૂંકાવવો. તેમજ ત્યારપછીની કસરતનો સમય થોડો લંબાવવો. જે લોકો આવા પ્રયોગોથી ટેવાયેલા ન હોય, તેમણે તેની શરૂઆત શિયાળામાં કરવી નહિ, જેમના શરીરમાં ઓછું લોહી હોય, જેઓ સામાન્ય ઠંડી પણ સહન કરી શકતા ન હોય અને જેમણે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં લાદી લાદીને તેને સાવ મુલાયમ અને વધારે પડતું કોમળ બનાવી દીધું હોય તેમણે તો ખાસ આ સૂચના ધ્યાનમાં રાખવી. આ લોકો શિયાળામાં પ્રયોગ શરૂ કરે તો કંઈ ઝાઝું નુકસાન થાય એટલા માટે આ સલાહ આપતો નથી પણ નકામાં નકામાં તેઓ ભડકી ન મરે એટલા માટે આવા લોકોને શરૂઆતમાં જ જો જરાક અણગમતો અનુભવ થાય તો તુરત જ તેઓનો આ સુંદર ઉપાય સામે પૂર્વગ્રહ બંધાઈ જાય; એટલે એવા લોકોને હું ઉનાળામાં પ્રયોગ કરવાની સલાહ આપું છું.

આ સાતેય પ્રયોગો તંદુરસ્ત તેમજ માંદા માણસો જરાયે અચકાયા સિવાય કરી શકે છે. માત્ર તેઓએ બહુ જ સંભાળપૂર્વક એ કરવા જોઈએ. તેમજ મેં બતાવેલા નિયમોનું કડક રીતે પાલન કરવું જોઈએ. આ પ્રયોગ કર્યા પછી ખરાબ પરિણામો આવે તો વાંક એ પ્રયોગનો નહિ હોય પણ પ્રયોગ કરનારે જે કેટલીક ભૂલો કરી હશે તેનો હશે. કેટલાક ક્ષયનાં રોગીઓ ઉપર પણ મેં ઉપર જણાવેલા પ્રયોગોમાંથી નંબર ૧, ૨, ૩, અને ૬, સફળતાપૂર્વક અજમાવ્યા છે.

જે લોકોને મેં આ પુસ્તક અર્પણ કર્યું છે તે ગરીબ માણસોને આવા પ્રયોગોમાં રસ લેતા કરવાની જરૂર નથી. તેઓ તો એક યા બીજા પ્રકારે આ પ્રયોગો અજમાવતા જ હોય છે. કારણ એમની આર્થિક અવસ્થા અને ધંધો જ એમની પાસે આ પ્રયોગો જાણ્યે અજાણ્યે કરાવે જ છે, માત્ર તેઓ આ જ્ઞાનપૂર્વક કરે, અને જેઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એના કરતાં વધારે ભાગ્યવાન ગણાય છે, એની ઈર્ષ્યા ન કરતાં આવા પ્રયોગોમાં શાંત અને ખંતપૂર્વક મંડ્યા રહે, એમ થવું જરૂરી છે. આમ થશે તો અંતે તે જોશે કે પોતે જેને પોતાના કરતાં વધારે ભાગ્યવાન ગણતા હતા, એ ખરું જોતાં તેમ નહતું. આ શ્રીમંત માણસો કરતાં મહેનત કરીને જીવનારા પોતે સાચી તંદુરસ્તીનું સુખ ભોગવી રહ્યાં છે.

આ પુસ્તક વાંચનારાઓમાં કેટલાક એવા પણ હશે જેમણે અહીં બતાવેલા પ્રયોગો વિષે આજસુધીમાં કશું જ વાંચ્યું સાંભળ્યું ન હોય. એવા લોકોને હું વિનંતિ કરું છું કે તેઓ આ પ્રયોગોને ધુતકારી કાઢે એ પહેલાં એકવાર માત્ર એક જ વાર અજમાવી જુએ. જો એમ કરતાં તેમને આ પ્રયોગો કંઈક અંશે પણ ફાયદાકારક લાગશે તો એથી મને આનંદ થશે. મેં કહ્યું તે સાચું પડ્યું એટલા માટે નહિ, પણ જે સાચું જ હતું તેની વધારે ને વધારે માણસોને ખબર પડે ને આવા લોકોપયોગી જ્ઞાનનો વધુ બહોળો ફેલાવો થાય એટલા માટે. માણસની જિંદગીમાં એની તંદુરસ્તી ઉપર રોગ રૂપી ઘણા વાવાઝોડાંઓ ફાટી નીકળે છે. જે માણસે પોતાની તંદુરસ્તી રૂપી વૃક્ષના મૂળિયાં શરીરને પહેલેથી જ સુદૃઢ બનાવી ઊંડા ઉતારી દીધાં છે એ માણસ સુખી છે. એ જ માણસ રોગરૂપી વાવાઝોડાંની સામે હિમાલય શો અડગ ઊભો રહેશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૪થું : જલપ્રયોગો

[આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવેલો કોઈપણ જલપ્રયોગ જો સંભાળપૂર્વક ન કરવામાં આવે તો દરદીને ઠંડી લાગી જવાનો સંભવ રહે છે. એટલે એ પ્રયોગ કરતી વખતે દરદીને હવા ન લાગી જાય એની દરેક પ્રકારે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. એ માટે સૌથી ઉત્તમ રીત એ છે કે જલપ્રયોગ માટેની તમામ તૈયારી કરી લીધા પછી જ્યારે એની શરૂઆત કરવી હોય ત્યારે એટલા વખત પૂરતાં તમામ બારીબારણાં બંધ રાખી દેવાં. ને પછી દરદીને બધું ઓઢાડી કરીને તુરત જ ખોલી નાંખવાં. એ જ રીતે પોણા કલાકથી માંડીને એકાદ કલાક સુધીમાં જ્યારે એ ક્રિયા સમાપ્ત કરવાની હોય ત્યારે પાછાં બારીબારણાં બંધ કરવાં, દરદી કપડાં પહેરીને કે બીજું જરૂરી ઓઢવાનું ઓઢીને તૈયાર થાય ત્યારે ઉઘાડી નાખવાં. આમાં ગફલત કરવાથી દરદીને શરદી, સળેખમ, ન્યુમોનિયા કે એને લગતાં બીજાં દરદો થવા પૂરેપૂરો સંભવ છે. —અનુવાદક]

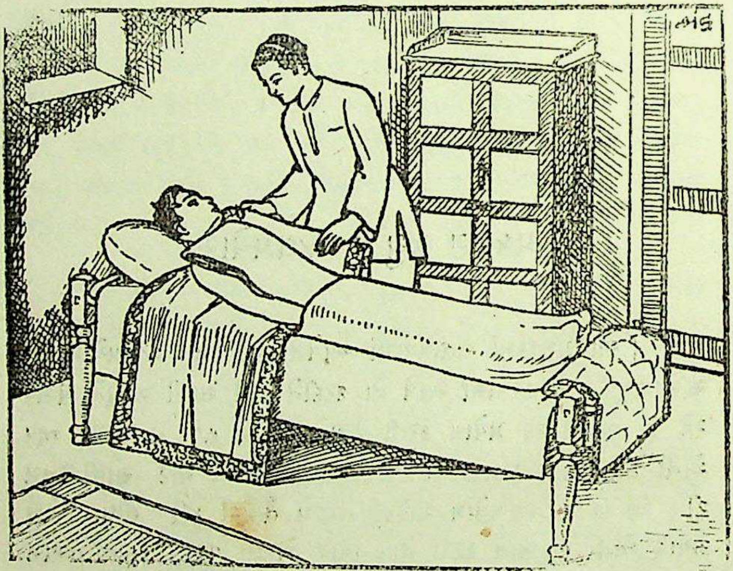
ભીની ચાદરનો ઉપયોગ

૧ ભીની ચાદરનું ઢાંકણ

એક મોટું (ચાર વારથી માંડીને વીસ વાર સુધીનું) જાડું, ખરબચડું સુતરાઉ કપડું લો. એને બેવડું, ત્રેવડું, ચોવડું, છવડું, આઠવડું, કે દસવડું કરો. આવું વડી પાડીને તૈયાર કરેલું કપડું, પગના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ચિત્ર ૨૭ : ભીની ચાદરનું ઢાંકણ

તળિયાથી માંડીને ગરદન સુધીના શરીરના ભાગને બરાબર ઢાંકી શકે; ને પડખાની બન્ને બાજુને બરાબર દાબી શકે, એટલું લાંબું પહોળું હોવું જોઈએ. ઓઢવાની સાધારણ ચાદર જેવડું રહે તો ચાલે. આ રીતે તૈયાર થયેલા કપડાંને ઠંડા પાણીમાં બોળો. (શિયાળો હોય તો ગરમ પાણીમાં.) ને પછી એને પાણીનાં ટીપાં બહુ ન પડે એટલું નિચોવી પથારીમાં સૂતેલા દરદી ઉપર ઢાંકી દો. એ પછી તેના ઉપર ગરમ કામળો, ધાબળો અથવા જાડો ચોફાળ બેવડો કરીને ઓઢાડી દો. સૌથી છેલ્લે ગોદડું, રજાઈ કે પીંછાની રજાઈ જેવાં હૂંફ આપનારાં બીજાં ઓઢવાનાં પણ ઓઢાડો. દરદીના ગળા પાસેથી હવા દાખલ થઈ તેના શરીરને ન લાગી જાય એટલા માટે તેના ગળાં ફરતો સુતરાઉ આચ્છાદનવાળો ગળપટ્ટો બરાબર લપેટી લો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

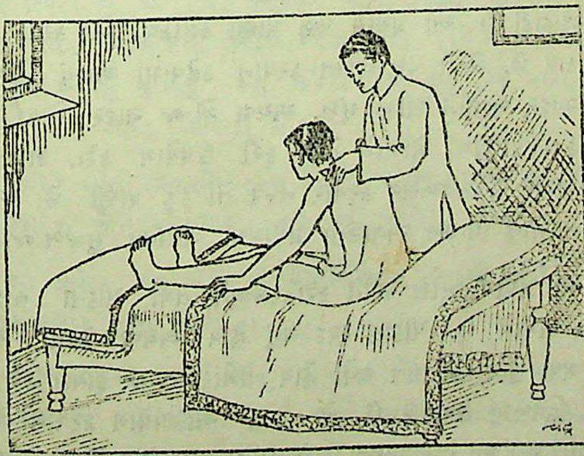
આ બધું બહુ જ કુશળતાથી, શીઘ્રતાથી અને સરળતાથી પતાવી દેવું જોઈએ. નહિ તો દરદીને શરદી લાગી જવાનો સંભવ છે.

આ જાતનું ભીની ચાદરનું ઢાંકણ ૪૫ મિનિટથી માંડીને એક કલાક સુધી ઢાંકી રાખવું. જો એ કરતાં પણ વધારે વખત સુધી આ ઢાંકણ ઢાંકી રાખવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તો કપડાંને ફરીને બીજા નવા પાણીમાં બોળવું, ને એનો ઉપયોગ કરવો.

બતાવવામાં આવેલો સમય પૂરો થાય કે તરત જ દરદીએ કપડાં પહેરી કસરત કરવા માંડવી. (ચાલવાની કે એવી બીજી કોઈ પણ) જો દરદી નબળા બાંધાનો હોય કે અશક્ત હોય તો તેણે કસરત ન કરતાં કપડાં પહેરીને થોડો વખત પથારીમાં સૂઈ રહેવું.

આ પ્રયોગથી ખાસ કરીને જઠર તેમજ આંતરડામાં સંચિત થયેલો વાયુ છૂટો થાય છે.

આ તેમજ નીચે બતાવવામાં આવેલા પ્રયોગો શરીર ગરમ હોય ત્યારે જ કરવા.



ચિત્ર ૩ જું : ભીની ચાદર પર શયન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨ ભીની ચાદર પર શયન

ભીની ચાદરના ઢાંકણની ક્રિયાને જ મળતી ક્રિયા ભીની ચાદર પર સૂવાની છે.

પહેલાંની પેઠે જ આ પ્રયોગ પથારીમાં કરવાનો છે. એટલે પથારી ન ભીંજાય એટલા માટે તેના ઉપર એક જાડું અને ઘટ્ટ-વણાટવાળું ગુણિયું અથવા મીણિયું પાથરી દો. એ પછી એક ગરમ ધાબળો મૂકો. ત્યારપછી આગલા પ્રયોગમાં બતાવવામાં આવ્યું છે તેવી જ રીતે જાડું કપડું લઇ તેને બેવડું, ચોવડું કે આઠવડું કરી પાણીમાં બોળી નિચોવીને કામળા ઉપર પાથરી દો. આ વખતે કપડું માત્ર ગરદનથી માંડીને કેડનો છેલ્લો ભાગ એટલે કે આખી પીઠ ઢંકાય એવડું લાંબું હોવું જોઇએ. દરદીને એ કપડાં પર બરાબર ચત્તો સૂવાડીને પછી પેલો લબડતો ધાબળો બન્ને બાજુથી એવી રીતે લપેટી દો કે હવા ક્યાંયથી પ્રવેશી શકે નહિ. પછી આગલા પ્રયોગમાં બતાવવામાં આવ્યું છે એ મુજબ બીજા કામળા, રજાઈ વગેરે ઓઢાડી દો. આ પ્રયોગ પણ પોણા કલાકથી એક કલાક સુધી કરી શકાય છે. એથી વધુ વખત કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય તો ભીની ચાદર બદલીને બીજી મૂકો. અથવા એ જ ચાદર ધોયા પછી બીજા ઠંડા પાણીમાં બોળીને તેનો ફરી ઉપયોગ કરો. કારણ કે આમાં શરીર ઉપર અસર કરનાર તત્ત્વ તો ઠંડું પાણી છે. બાકી બધા નિયમોનું પાલન અગાઉના પ્રયોગમાં બતાવ્યા મુજબ જ કરવું.

આ પ્રયોગ ખાસ કરીને કરોડરજ્જુને તથા પીઠના હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. પીઠમાં દરદ થતું હોય અથવા કેડના સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય, કટિવાત થયો હોય તેમાં બહુ જ ફાયદો કરે છે. એક જ દિવસમાં ઉપરાઉપરી બે વખત આ પ્રયોગ કરવાથી કેડનું દરદ ઓછું થઈ ગયું હોય અથવા સમૂળગું દૂર થયું હોય એવા હું ઘણા દાખલાઓ જાણું છું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પેટમાં તેમજ લોહીમાં કચરાનો જમાવ થઈ ગયો હોય તો એના ઉપર પણ આ પ્રયોગ ખૂબ સુંદર અસર કરે છે. આ પ્રયોગ ક્યા દરદી ઉપર કેટલો કરવો અને કેટલા વખત સુધી કરવો એ બધું આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં આપવામાં આવ્યું છે.

૩ એકી સાથે ભીની ચાદર ઉપર શયન અને ઢાંકણ

આ પ્રયોગો એક પછી એક કરી શકાય અથવા બન્ને ભેગા પણ કરી શકાય. ભેગા પ્રયોગને આપણે ભીની ચાદરનું બંધન એ નામથી ઓળખીશું. આ માટે સારામાં સારી રીત નીચે મુજબ છે.

દરદીની પથારી ઉપર પહેલાં એક મોટું શણનું કપડું પાથરી દો. પછી બે કે ત્રણ કામળા. ને ત્યાર પછી અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે ભીની ચાદર તૈયાર કરી પાણીમાં બોળી નિચોવીને આ કામળાઓ ઉપર પાથરી દો. ને એના ઉપર દરદીને નવસ્ત્રો સૂવાડી દો. ને બીજી જ પળે તેને ભીની ચાદર ગળાથી તે પગના તળિયા સુધી બરાબર લપેટી દો. એ પછી તરત જ બન્ને બાજુ લટકતા ગરમ ધાબળા અથવા કામળાના છેડાઓ પણ એવી રીતે જ લપેટી દો. છેલ્લે છેલ્લે પેલું ગુણિયું પણ લપેટી દો. બસ, એ પછી તેના ઉપર રજાઈ કે ગોદડું ઓઢાડી દો.

દરદીને ભીની ચાદરનો સ્પર્શ થતાં એક ક્ષણ ચમક આવશે પણ થોડીવારમાં જ એને અસાધારણ હૂંફ અને આરામ મળશે.

આ પ્રયોગ પણ ઓછામાં ઓછો પોણા કલાકથી માંડીને વધુમાં વધુ એક કલાક સુધી કરવો.

શરીર તાવથી ધખતું હોય, લોહીમાં ને આંતરડાંમાં પુષ્કળ કચરાનો જમાવ થયો હોય, પેટમાં વાયુ હોય, અથવા (Hypochon driasis) અને બીજાં દરદોમાં ભીની ચાદરનું બંધન બહુ જ ફાયદો કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪ પેટ ઉપર ભીનો ટુવાલ (Compress.)

આ પ્રયોગ વખતે દરદીને પથારીમાં ચત્તો સુવાડવો. પછી જાડા કપડાનો એક મોટો ટૂકડો લઈ ચારથી છ કે આઠવડો કરી પાણીમાં બોળી નિચોવી અગાઉ જણાવ્યા મુજબ તૈયાર કરવો. ને જઠરના ભાગથી માંડીને છેક પેડુ સુધીના તમામ ભાગ ઉપર એ મૂકવો. એના ઉપર એકાદ કોરું કપડું મૂકીને પછી ગરમ કપડું ઢાંકી દેવું ને એ પછી દરદીએ પહેરેલા પહેરણ કે ખમીસની ચાળ ઢાંકવી. દરદીને માફક આવે એવાં બીજાં સુતરાઉ અને ગરમ ઓઢવાનાં ઓઢાડવાં.

આ પ્રયોગ પોણા કલાકથી બે કલાક સુધી કરી શકાય. કલાકથી વધારે કરવો હોય તો દર કલાકે પાટો બદલી નવો પાટો મૂકવો.

આ પ્રયોગ અજીર્ણ ઉપર, અપચા ઉપર, આંતરડાંમાં જામી ગયેલા મળ ઉપર ખૂબ કામ આપે છે. એ ઉપરાંત હૃદય તેમજ છાતીના ભાગમાંથી લોહી બીજે લઇ જવાની જરૂર પડે ત્યારે પણ એ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ઘણી વખત લોકો જુદી જુદી વનસ્પતિનાં–લીંબડો, આવળ, વગેરેના ઉકાળા અથવા અમુક પ્રકારના એસીડ કે આલ્કોહોલનું પાણી (vinagar) પણ વાપરે છે. આનો ઉપયોગ કરવો હોય તો એને સાદા પાણીમાં મિશ્રણ કરીને વાપરવું. જેથી કરીને એવા કિંમતી પાણી કે ઉકાળાનો નકામો વ્યય ન થાય.

મને ઘણીવાર પૂછવામાં આવ્યું છે કે બરફ મૂકવાના સંબંધમાં તમારો શો મત છે. આનો જવાબ હું ટૂંકમાં આપીશ.

દુશ્મનનો સામનો બે રીતે થઇ શકે. એક તો ગુસ્સાથી લાલચોળ થઇને ભ્રૂકુટિ ચડાવીને, ને બીજું પોતાની શક્તિમાં પૂરેપૂરો વિશ્વાસ છે એવી શ્રદ્ધાથી મોં ઉપર સ્વસ્થતા લાવીને. સામાન્ય રીતે દુશ્મનને મહાત કરવા માટે પહેલી કરતાં બીજી રીત જ વધુ અસરકારક છે. રોગ ઉપર બરફ અને પાણીના પ્રયોગને હું આ રીતો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાથે જ સરખાવું છું શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર અને તેમાંયે આંખ, કાન, અને મસ્તક જેવા વધારે ઉમદા ભાગ ઉપર બરફ મૂકવાના કાર્યને હું સૌથી જલદ, અને જડસા જેવો ઉપાય ગણું છું, આવા ઉપાય કુદરતને એના કાર્યમાં મદદ કરતા નથી. પણ તેઓ કુદરત ઉપર પોતાનો બળપ્રયોગ ચલાવે છે, આનાં માઠાં પરિણામ આવવાં જ જોઈએ. બરફ–પરિધાન કે બરફની કોથળીઓના ઉપચારને મેં મારા ચિકિત્સાલયમાં હંમેશને માટે બાતલ જ રાખ્યાં છે. આની પ્રતિક્રિયાઓ કેટલી ભયંકર થાય તેની કલ્પના કરી લેવી. શરીરની અંદર તો ધીખતો અગ્નિ ધખી રહ્યો છે ને બહાર બરફનો પહાડ, આ બન્નેની વચ્ચે બિચારા દરદીની નાજુક અને નબળી કાયા! એ તો તરફડિયાં જ મારે ને! અતિશય ઠંડી અને અતિશય ગરમીની તેના શરીર ઉપર માઠી અસર જ થાય, આવા પ્રયોગને મેં હમેશાં ચિંતાની નજરે જોયો છે, ને પાછળથી મારી એ ચિંતા લગભગ ઘણાખરા દાખલાઓમાં ખરી પડી છે.

એક માણસના દુઃખતા પગ ઉપર રાત દિવસ સતત ચોવીસે કલાક સુધી બરફ મૂકી રાખવામાં આવતો હતો. આમ એક વરસ સુધી ચાલ્યું. પણ તેનો પગ સારો ન થયો. ઊલટાનું તેના શરીરની કુદરતી ગરમી પણ ઓસરતી ગઈ, ને પરિણામે નુકસાન થયું.

પણ કોઈ વળી દલીલ કરશે કે ઘણાને તો આ પ્રકારની સારવારથી સારું થઈ જાય છે. હા કોઈ કોઈ દાખલામાં એ વાત સાચી પડે છે ખરી. પણ એનું કારણ એ છે કે દરદ એના ઉપર જ થતા બલપ્રયોગમાં કેટલીક વખત દબાઈ જાય છે. પણ મોટા ભાગના દાખલાઓમાં તો નુકશાન જ થતું હોય છે. આવી જાતના ઊંટવૈદાથી જેમને જેમને નુકસાન થયું હોય એવા અસંખ્ય દરદીઓ આવે છે ને કોઈ પોતાની જોવાની તો કોઈ સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થવાની ફરિયાદ કરે છે. કોઈ સાંધા ઝલાઈ જવાના તો કોઈ માથામાં ચસકા આવવાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ને એને મળતી બીજી જાતજાતની ફરિયાદ કરે છે. હું તેમને પૂછું છું કે આમ શાથી થયું ? તો લગભગ દરેક દરદી એક સરખો જ જવાબ આપે છે. "એ બરફની કોથળીનું પરિણામ છે." હું વર્ષોથી આ ફરિયાદ સાંભળતો આવ્યો છું ને મારી ખાત્રી થઇ ગઈ છે કે ઘણાને તો એના મૃત્યુના છેલ્લા દિવસ સુધી આવી ફરિયાદ કરવાની રહેશે. બરફ વાપરવાનો એટલો બધો ખોટો રિવાજ આપણે ત્યાં પડી ગયો છે.

હું ફરીફરીને ભારપૂર્વક કહું છું કે બરફનો સીધો ઉપયોગ કરવાનો હું સખતમાં સખત વિરોધી છું. એને બદલે સાચી રીતે જલપ્રયોગ કરવાથી શરીરની અંદરનો પ્રખરમાં પ્રખર તાપ પણ ઓછો થઇ જશે. અગ્નિને ઓલવી નાખવા માટે બરફના પાટા મૂકવાની જરૂર નથી પણ પાણી રેડવાની જરૂર છે. આ સાદી વાત કોઈપણ માણસ સમજી શકશે.

એક બીજી વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. અને તે એ છે કે પહેલાં જેટલી બરફની કોથળીઓ વપરાતી એટલા બધા પાણીના પાટા (packages) મૂકવાની જરૂર નથી. દાખલા તરીકે માથામાં સોજો થયો હોય અને ત્યાં લોહી ધસતું જતું હોય એને તેમ કરતું અટકાવવા માટે કે એ પ્રદેશની ગરમી ઓછી કરવા માટે ત્યાં બરફની કોથળીઓ કે પાટાઓ મૂકવાની જરૂર નથી. એવા સો સો પાટા કે બરફની કોથળીઓ પણ એ કાર્ય કરી શકશે નહિ. માથાનો સોજો દૂર કરવા તથા ત્યાં ધસી જતું લોહી અટકાવવા માટે મારે લોહીને બીજે સ્થળે લઈ જવું જોઇએ. એટલે તે દુખતા ભાગ ઉપર જ જલપ્રયોગ કરીને ન અટકતાં મારે તો આખા શરીર ઉપર એનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. તો જ શરીરમાં લોહીનું અભિસરણ એક સરખું થાય. આ માટે શરૂઆત હું પગથી કરીશ. પહેલાં દરદીના પગ ઉપર પાણીનો પ્રયોગ કરીશ. અને ત્યાંથી વધતો વધતો આખરે તેને આખા શરીરે લગાડવા સુધીની ક્રિયા હું ધીરે ધીરે કરતો જઇશ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બરફનો આટલો વિરોધ કર્યા પછી એની એક તરફેણ પણ કરું છું. ઉનાળામાં જ્યારે પાણી તપી જતું હોય ત્યારે એમાં બરફ નાખીને વધારે ઠંડું કરી શકાય છે. એ બરફનો સારામાં સારો ઉપયોગ છે. મારો વિરોધ તો બરફના સીધા પ્રયોગની સામે છે. પાણીમાં ઓગાળીને એને જરૂર પૂરતું ઠંડું કરવાના એના ઉપયોગની સામે મારે જરાય વાંધો નથી. એવો ઉપયોગ તો હું પણ કરું છું.

આ ઉપરાંત એક સવાલ બીજો પણ પૂછવામાં આવે છે, અને તે એ છે કે દરદ સારાં કરવા માટે કેટલીક જગાએ દરદીનું લોહી કાઢવામાં આવે છે અથવા ચામડી ઉતરડવામાં આવે છે કે કોઇ જગાએ ડામ દેવામાં આવે એ જરૂરી છે ખરું ?

આનો જવાબ હું ટૂંકામાં પણ સ્પષ્ટ રીતે દઈશ. ચાલીસ કે પચાસ વરસ પહેલાં આ રિવાજ ખૂબ જ પ્રચલિત હતો. એ વખતે એવી કોઈપણ સ્ત્રી નહતી જેનું બે, ત્રણ કે ચાર વખત લોહી ન કાઢવામાં આવ્યું હોય. આ લોહી કાઢવા ઉપરાંત ચામડી ઉતરડવાનો, બલિ ચઢાવવાનો ને એવા બીજા કુરિવાજ એ વખતે પ્રચલિત હતા. પણ આજે કોઇ એમાં માનતું નથી. એ બધી અશાસ્ત્રીય જંગલી પદ્ધતિઓને વહેમ અને અંધશ્રદ્ધાના પ્રતીક જ ગણવા જોઈએ. એથી માનવજાતિને જરાય ફાયદો થયો નથી, નુકસાન પારાવાર થયું છે. એને બદલે ઈશ્વરે આપણને જે બુદ્ધિગમ્ય સરળ અને અસરકારક ચિકિત્સા-પદ્ધતિ આપી છે એનો જ ઉપયોગ શા માટે ન કરીએ ? એમાં જ આપણું શ્રેય છે.

★

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૫મું : વિવિધ જાતનાં સ્નાન

૧ પાદસ્નાન

પાદસ્નાન ઠંડા અથવા ગરમ બન્ને પ્રકારનાં પાણીમાં લઈ શકાય છે.

ક ઠંડા પાણીનું પાદસ્નાન

ઠંડા પાણીના ટબમાં, નદીના ઊંડા ખાડામાં કે કૂંડીમાં પિંડી સુધી પગ બોળાયેલો રહે એ રીતે એકથી ત્રણ મિનિટ સુધી ઊભા રહો, એથી વધારે ઊંડું પાણી હોય તોયે ચાલે.

કોઈપણ જાતના રોગમાં આ જાતના પાદસ્નાનનો પ્રયોગ કરવાથી મગજ અને છાતીમાં ચડી ગયેલું લોહી ઝડપથી નીચે ઊતરી આવે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રયોગ પાણીના બીજા કેટલાક પ્રયોગોની સાથે જ લેવાય છે. કોઈ કોઈ વાર દરદી જ્યારે બહુ જ નબળો હોય અને તેને સંપૂર્ણ અથવા અર્ધસ્નાન આપી શકાય તેવી સ્થિતિ ન હોય ત્યારે આ સ્નાન આપવામાં આવે છે.

તંદુરસ્ત માણસો જો આ પ્રકારનું સ્નાન લે તો એથી એને તાજગી, સ્ફૂર્તિ, અને બળ મળે છે. ગામડાનાં લોકો આખો દિવસ ઉનાળામાં ખૂબ કામ કરીને થાકી ગયા હોય ને છતાંયે કેટલીકવાર તેમને રાત્રે ઊંઘ ન આવતી હોય તેને માટે આ સ્નાન લેવાની ભલામણ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરીએ છીએ. આ સ્નાનથી બધો જ થાક દૂર થઈ ને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવી જશે.

૩ ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન

આ સ્નાન પણ જુદી જુદી રીતે લઈ શકાય છે. ૮૮° થી ૯૦° (ફેરનહેટ)ના ગરમ પાણીમાં મૂઠી ભરીને મીઠું અને બે મૂઠી ભરીને લાકડાંની રાખ (wood-ashes) નાખો. પછી એમાં બારથી પંદર મિનિટ સુધી પગ બોળી રાખો. કોઈવાર ખાસ વરધી આપી હોય તો હું ૧૦૦° ગરમ પાણીનું સ્નાન પણ આપું છું. પણ આવા પ્રકારનું સ્નાન આપ્યા પછી અંતમાં અરધી મિનિટનું ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપવાનું કદી ભૂલવું નહિ.

નબળાઈ, સુકલકડીપણું, અથવા તો શરીરમાં જોઈતી ગરમી તેમજ લોહીનો અભાવ, આ બધા કારણે જ્યારે ઠંડા પાણીનાં સ્નાન આપી શકાય તેવી સ્થિતિ ન હોય, ત્યારે આ સ્નાનનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. કેટલીકવાર ઠંડા પાણીના ઉપચાર કર્યા છતાં શરીરમાં ગરમાવો પેદા થતો ન હોય ત્યારે પણ આ સ્નાન આપી શકાય.

આ સ્નાન નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ, વૃદ્ધો, માંદાઓ, અને નબળાં-ઓને બહુ જ માફક આવી જાય છે. રક્તાભિસરણમાં કોઈપણ જાતની ગરબડ ઊભી થઈ હોય, અથવા શરીરના કોઈપણ ભાગમાં કચરાનો જમાવ થયો હોય, માથામાં કે ડોકમાં દુખાવાની ફરિયાદ હોય ત્યાં આ સ્નાન ખૂબ જ ફાયદો કરે છે.

આ પ્રયોગથી ઉપરનું લોહી ઊતરીને જલદી જલદી પગમાં આવે છે, ને દરદીને શાંતિ આપે છે. માત્ર જેમને ત્વચાગરમી હોય (જેમના પગમાંથી પરસેવો નીતરતો હોય) એવાને આ સ્નાનની ભલામણ કરતો નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આપણા ગામડિયા લોકોને આ સ્નાન ગમે છે અને અત્યારે એનો ઠેર ઠેર ઉપયોગ થાય છે એ જ તેની અસરકારકતા પૂરવાર કરે છે.

બીજું ગરમ ઊકળતા પાણીમાં હે-ફ્લાવર (Hay-flower) નાખીને પાદસ્નાન આપવાથી અમુક રોગો ઉપર સારી અસર થાય છે.

એક તપેલામાં ત્રણથી પાંચ મૂઠી હે-ફ્લાવર નાખો. ને એની ઉપર ઊકળતું પાણી રેડો ને પછી તપેલાં ઉપર છીબું ઢાંકી દો. આ પાણી ઠરીને ૮૮° થી ૯૦° (એફ.) પહોંચે ત્યારે એને ઉપયોગમાં લો.

હે-ફ્લાવરને પાણીમાં રાખ્યું હોય કે ઉકાળીને ગળી લીધું હોય એમાં ફરક પડતો નથી, ઘણા લોકો એમને એમ તેનો ઉપચાર કરે છે.

આ જાતનું પાદસ્નાન શરીરના કચરાને ઓગાળે છે, ખાલી કરે છે ને છેવટ તેના અવયવને મજબૂત બનાવે છે. રોગિયલ પગ ઉપર એ સારું કામ આપે છે. પગમાં ત્વચાગરમી હોય (પરસેવો વળતો હોય) ચાંદાં પડ્યાં હોય, પગ પાક્યો હોય, પડી જવાથી, કે ઘા લાગવાથી લોહી નીકળતું હોય, કાપો પડ્યો હોય કે ઢીમચું જામી ગયું હોય, સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય, સોજો ચડ્યો હોય, અંગૂઠા ઉપર લોહી જામી ગયું હોય; કે એ ભાગ સડીને કોહાઈ ગયો હોય, સાંકડા જોડા પહેરવાથી ઈજા થઈ હોય ટૂંકામાં કોઈપણ જાતની ઈજા, સોજો, ગડગૂમડ, ખસ, ફોલ્લા ને એવું જે કંઈ થયું હોય તેના ઉપર આ સ્નાન સારી અસર કરે છે.

એક માણસ પગમાં સંધિવાથી પીડાતો હતો પણ તેને આ પ્રકારનું ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન આપવાથી તથા સાથે સાથે અમુક પ્રકારના ઉકાળામાં બોળેલો પાટો બાંધવાથી એક કલાકમાં જ તેનું દરદ કમતી થઈ ગયું અને પીડા ઓછી થઈ ગઈ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઓટના પરાળની (oat–straw) પાદસ્નાનની અસર ઉપરના સ્નાનની અસરને જ મળતી આવે છે.

એક કીટલીમાં પાણી ભરી તેમાં ઓટ-સ્ટ્રૉ નાખી તેને અરધા કલાક સુધી ઉકાળવું, અને એ ઉકાળાનું પાણી ૮૮° થી ૯૦° (એફ.) ડિગ્રી રહે એટલે વીસથી ત્રીસ મિનિટ સુધી એનું પાદસ્નાન આપી શકાય. આ સ્નાન પણ ઉપર જણાવેલી પગની તમામ ફરિયાદોમાં આપી શકાય. ગાંઠ બંધાઈ ગઈ હોય, સંધિવા થયો હોય, અંગ ઝલાઈ ગયું હોય, ગડગૂમડ, ધારાં, પગ પાક્યો હોય, પગમાં પરુ ભરાણું હોય, સોજો થયો હોય કે એવા કોઈપણ જાતના રોગ ઉપર આ સ્નાન અસરકારક નીવડે છે.

એક માણસને પગમાં વાગી ગયું હતું. ને એથી અંગૂઠો ખૂબ સૂજી ગયો હતો. ને એમાંથી પાક થઈ લોહી વિષમય બનતું હતું. એ માણસે હંમેશાં ત્રણ વખત ઓટ–સ્ટ્રૉના પાણીનું પાદસ્નાન લેવાથી અને વિષનાશક ઉકાળામાં બોળેલા કપડાના ઘૂંટી સુધી પાટા બાંધવાથી એનો રોગ ચાર દિવસમાં મટી ગયો હતો.

એક બીજા માણસનો અંગૂઠો છૂંદાઈને લોહી મરી ગયું હતું. અંદરના દુઃખાવાને કારણે એ સૂજી ગયો હતો ને એનો રંગ ઘેરો આસમાની બની ગયો હતો. પણ પાદસ્નાન તેમજ પગના પૅક લેવાથી થોડા વખતમાં એને સારું થઈ ગયું.

ઘણા કિસ્સાઓમાં હું પૂર્ણ ગરમ સ્નાનની પેઠે જ આ પાદ-સ્નાન દિવસમાં ત્રણ વખત આપું છું ને છેલ્લું સ્નાન તો ઠંડા પાણીનું જ આપું છું.

આ મીઠું અને રાખનું મિશ્રણ નાંખેલા ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન આપ્યા પછી ઠંડા પાણીનું છેલ્લું પાદસ્નાન કદી આપવું નહિ. પહેલાં ગરમ પાણીનું સ્નાન અને અંતે ઠંડા પાણીનું એ સામાન્ય નિયમ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માત્ર ઉપર બતાવેલ બાબત એક અપવાદ રૂપ ગણી શકાય. કારણ આ સ્નાનનો હેતુ લોહીને વધારે ઝડપથી નીચે લાવવાનો છે. પણ આ ક્રિયા પછી અંતમાં જો કોઈપણ માણસ ઠંડા પાણીનું પાદસ્નાન લેશે તો એથી લોહી વળી ઉપર ચાલ્યું જશે આથી આપણે જે અસર પેદા કરવા માગતા હશું તે ન થતાં ઊલટી જ થશે; એટલે મીઠું અને રાખના મિશ્રણવાળા ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન લીધા પછી અંતમાં ઠંડાપાણીનું પાદસ્નાન કદી લેવું નહિ.

આ ઉપરાંત પણ સગવડ હોય તો એક બીજું સ્નાન લેવાની હું ભલામણ કરું છું. ઘઉં કે જવના ગરમાગરમ લુગદી બનાવી તેને એક ડોલમાં ભરવી. ને પછી તે સહી શકાય એટલું ગરમ રહે ત્યારે તેમાં પિંડી સુધી પગ ખોસી દો. આ વસ્તુ બહુ જ વિચિત્ર લાગશે પણ મેં તેનો ઘણીવાર સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કર્યો છે. જેના સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય તેને આ પ્રયોગ સારો ફાયદો કરશે.

જે લોકોને શિરાગ્રન્થિનો (varixes) રોગ થયો હોય તેણે આ સ્નાન ૮૮° (એફ.) થી વધારે ગરમ પાણીનું તેમજ ઘૂંટીથી ઉપરના ભાગમાં કદી લેવું નહિ.

કોઈપણ વસ્તુ નાખ્યા વગર એકલા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ પાદસ્નાનમાં કરવાની હું કદી ભલામણ કરતો નથી.

૨ અર્ધસ્નાન

અર્ધસ્નાનનો પ્રયોગ એ પાદસ્નાન અને પૂર્ણસ્નાનની વચ્ચેનો પ્રયોગ છે. બેઠાં બેઠાં જો એ સ્નાન લેવાનું હોય તો પાણી વધારેમાં વધારે જઠર સુધી પહોંચે. પણ એટલું પાણી ભાગ્યે જ લેવાનું હોય છે. મુખ્યત્વે એ ત્રણ રીતે લઈ શકાય.

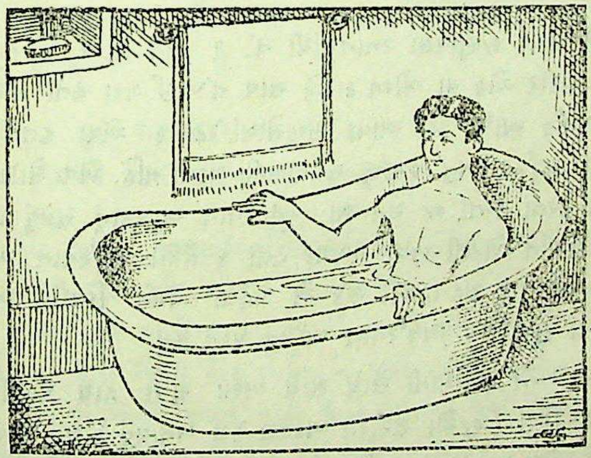
૧ પિંડી અથવા ઘૂંટણ કરતાંયે વધારે ઊંડા પાણીમાં ઊભા રહેવાથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨ જેથી કરીને સાથળ પાણીમાં ડૂબી રહે એ રીતે તેમાં ઘૂંટણભેર વાંકા વળીને બેસવાથી.

૩ નાભિ સુધી પાણી પહોંચે એ રીતે તેમાં બેસવાથી.



ચિત્ર ૪ થું : અર્ધસ્નાન

આ ત્રણમાં છેલ્લા સ્નાનને જ સાચી રીતે અર્ધસ્નાન કહી શકાય. આ ત્રણે પ્રકારના સ્નાન જે હમેશાં ઠંડા પાણીનાં જ લેવાનાં હોય છે. તે શરીરને સુદઢ બનાવવાનાં પ્રથમ પંક્તિનાં સાધનો છે. એથી તે નબળાં માણસોને, તેમજ તંદુરસ્ત માણસોને બધાંને અનુકૂળ થઈ પડે છે. નબળાં થોડા સબળાં બને છે, ને જે લોકો તંદુરસ્ત છે એ વધારે તંદુરસ્ત અને બળવાન બને છે.

રોગોની બાબતમાં આ સ્નાન લેવાની જ્યારે ખાસ અને સ્પષ્ટ રીતે ભલામણ કરવામાં આવી હોય ત્યારે જ લેવું. એની સાથે અખતરા કરવા નહિ. કારણ એથી ઘણી વાર નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યારે જ્યારે આ સ્નાન લેવાનું હોય ત્યારે પાણીના બીજા પ્રયોગોની સાથે જ લેવું. અને તે અરધી મિનિટથી ત્રણ મિનિટ સુધી લેવું. એથી વધારે કદી લેવું. નહિ. તંદુરસ્ત માણસોએ પણ આ નિયમો પાળવાના છે.

મેં ઉપર જણાવેલા સ્નાનમાંથી નં. ૧ અને નં. ૨ સ્નાન જે લોકોનાં શરીર એક યા બીજા કારણે સાવ નંખાઈ ગયા હતાં તેમને સફળતાપૂર્વક આપ્યાં છે. આવા માણસોમાં કેટલાક એવા હતા કે જે લોકો પૂર્ણ-સ્નાનનું દબાણ સહન કરી શકતા નહિ. એવા લોકોની ચિકિત્સા કરતાં કરતાં જ મને આ અર્ધસ્નાન આપવાનું સૂઝયું હતું. એમની સ્થિતિ એટલી બધી નબળી હતી કે તેઓ પૂર્ણસ્નાન અને બીજા જલોપચાર સહન કરી શકે એ પહેલાં તેમને દિવસો અને અઠવાડિયાં સુધી આ અર્ધસ્નાન આપવું પડતું હતું.

આ બન્ને પ્રયોગોની સાથે સાથે ખભા સુધી હાથ પાણીમાં બોળવાની ક્રિયા (જુઓ શરીરને ખડતલ કેમ બનાવવું) પણ સંબંધ ધરાવે છે. જેમના પગ ઠંડા રહેતા હોય તેમને ઠંડા પાણીમાં ખભા સુધી હાથ બોળવાની ક્રિયા ઉપરાંત આ સ્નાનો આપવાનું પણ સૂચવું છું.

નં. ૩ જે સાચા અર્થમાં અર્ધસ્નાન છે. તંદુરસ્ત માણસોને આ સ્નાન લેવાની હું ભલામણ કરું છું. શરીરના નીચલા ભાગના તમામ રોગો અને ફરિયાદો — અને તે લાખો છે — આ સ્નાનથી દૂર થાય છે. આ કટિસ્નાનથી આંતરડાં મજબૂત થાય છે. એ તેની શક્તિ જાળવી રાખે છે તેમજ વધારે પણ છે.

હજારો માણસો દુખતા ભાગ ઉપર એક બે અથવા વધારે પાટા બાંધે છે. પણ એથી તેમને ફાયદો થાય છે ખરો ? ઘણીવાર એથી ઊલટું બને છે. આવા પાટા બાંધવાથી તો ઊલટું લોહીનું વહન ઓછું થાય છે ને શરીર વધારે નબળું બને છે. એને બદલે આ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અર્ધસ્નાનો લેવાથી હરસ, મસા, ચિત્તોન્માદ, હિસ્ટિરિયા વગેરે રોગોમાં ઘણો સુધારો થાય છે.

તંદુરસ્ત માણસોને સવારમાં ઊઠતા વેંત શરીરનો ઉપરનો ભાગ પાણીથી ધોઈ કરી પછી બપોરના કે સાંજના અર્ધસ્નાન લેવાની હું સલાહ આપું છું.

જુદા જુદા રોગ ઉપર આ અર્ધસ્નાન કેમ કરવા એ થોડા દાખલા આપીને અહીં બતાવવામાં આવ્યું છે.

એક જુવાન માણસને તન્દ્રિક સન્નિપાત (Typhus) થવાથી એવો નબળો પડી ગયો હતો કે તે જરાયે કામ કરી શકતો નહિ, તેણે ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં પગ બોળીને અર્ધસ્નાન લેવાનું શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં થોડા દિવસ એક મિનિટ ને પછી વધીને બે ત્રણ મિનિટ, આમ કરવાથી એની સ્થિતિ થોડી થોડી સુધરતી ગઈ ને છેવટે તેને પહેલાંના જેવી જ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થઈ ગઈ.

એક માણસને શરીરમાં ખૂબ કચરો એકઠો થઈ જવાથી સખત પીડા થતી હતી. તેના શરીરના ઉપરના ભાગને ધોવામાં આવતો. ને એને બીજે દિવસે ઘૂંટણ-સ્નાન આપવામાં આવતું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી એનો રોગ દૂર થઈ ગયો.

પેટમાં ગેસ એકઠો થયો હોય, જઠરમાં પીડા થતી હોય, પેટમાં શૂળ કે આંકડી આવતી હોય તો આ પ્રયોગ કરવાથી દરદીને સારું થઈ જાય છે.

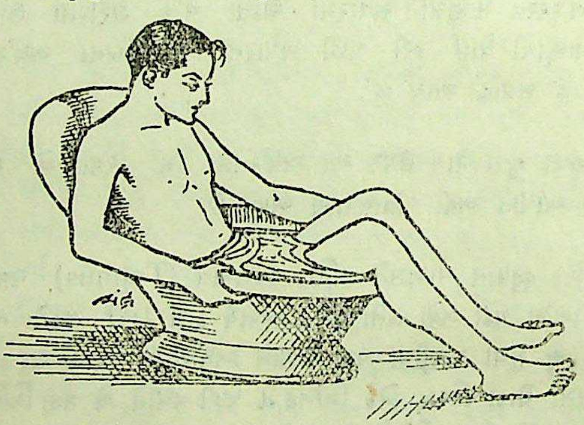
આવા ગેસ જે દરદીને ખૂબ જ હેરાન કરતા હોય છે, તેના ઉપર આવા અર્ધસ્નાનો ખાસ અસર કરે છે. અર્ધસ્નાનની ખાસ વિશેષતા પણ એ જ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩ અર્ધસ્નાન-કટિસ્નાન

કટિસ્નાન ઠંડા અને ગરમ એવા બન્ને પાણીનું લઈ શકાય છે. ઠંડા પાણીનું સ્નાન નીચે મુજબ છે.



ચિત્ર ૫મું : કટિસ્નાન

આવા સ્નાન માટે જ તૈયાર કરાવવામાં આવેલા પતરાના કે લાકડાના ટબમાં લગભગ છથી નવ ઈંચ જેટલું પાણી ભરો. પછી દરદીના બધાં કપડાં ઉતરાવી તેને એમાં બેસાડો. ખુરશી ઉપર જેમ પીઠ અઢેલીને બેસી શકાય છે તેમજ આમાં પણ એ રીતે જ બેસી શકાય છે, દરદીના પગ ઊંચા રાખવા ને તેને એવી રીતે બેસારવો કે જેથી તેના શરીરનો સાથળથી માંડીને નાભિ સુધીનો ભાગ પાણીમાં ડુબડુબા રહે.

દરદીને સાવ નવસ્ત્રો બેસાડવાની જરૂર નથી. લંગોટ અથવા કેડ ફરતો નાનકડો રૂમાલ વીંટયો હોય તો પણ ચાલે. આ સ્નાન એકથી ત્રણ મિનિટ સુધી આપવું.

આ સ્નાનની અસર અર્ધસ્નાનમાં બતાવેલા નંબર ત્રણના સ્નાન જેવી છે. તે આંતરડાં ઉપર બહુ જ સારી અસર કરે છે. પેટમાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જમા થયેલા ગેસને બહાર કાઢે છે, અપચા અને કબજિયાત ઉપર સારી અસર કરે છે. રૂધિરાભિસરણની ક્રિયાને એકસરખી કરે છે. એટલે શરીરના નીચલા ભાગમાં થતા રોગો ઉપર તેને બહુ જ સફળતાપૂર્વક અજમાવી શકાય છે. પાણી ઠંડું લાગે એથી કોઈએ ગભરાવાની કે ભડકવાની જરૂર નથી. કારણ સ્નાન માત્ર બે કે ત્રણ મિનિટ જ લેવાનું હોય છે, જો ઉપર કહ્યા મુજબ લેવામાં આવે તો એ કદી નુકસાન કરતું નથી.

ઋતુ બદલતી વખતે જેને શરદી અને સળેખમ થઈ જતું હોય, અથવા હવા લાગી જતાં જ જે બિમાર પડી જાય એટલા નબળા હોય એવા લોકોએ આ સ્નાન લેવાની જરૂર છે. ખાસ કરીને રાત્રિના વખતમાં. રાતે જ્યારે ઊંઘ ઊડી જાય ત્યારે પથારીમાંથી કૂદીને સીધા સ્નાનગૃહમાં જ પહોંચી જઈ ટબમાં બેસી જવું. ને બે મિનિટમાં ઊભા થઈ શરીર કોરું કર્યા સિવાય એમને એમ કપડાં ઓઢી સૂઈ જવું. આવા સ્નાન અઠવાડિયામાં ત્રણથી વધારે વખત લેવાં નહિ.

જેઓને રાત્રે ઊંઘ ન આવતી હોય અથવા તો એક વખત ઊંઘમાંથી જાગ્યા પછી ફરીને ન આવતી હોય. ટૂંકામાં જેને અનિદ્રાનો રોગ હોય તેણે પણ આ સ્નાનનો પ્રયોગ કરવો. એથી મગજનો ઉશ્કેરાટ ઓછો થઈ શાંત ઊંઘ આવી જશે. એક દરદીને આવો અનિદ્રાનો રોગ હતો. એને માંડ બે કલાક ઊંઘ આવતી. રાત્રે આખો વખત તે જાગતો પડયો રહેતો. એથી તેને જાતજાતના વિચારો સતાવતા. થોડા દિવસના આ કટિસ્નાનના પ્રયોગથી એનો અનિદ્રાનો રોગ દૂર થયો ને એ પછી તેને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવવા લાગી.

વળી સવારમાં ઊઠતાં જ જે લોકોનું માથું ભારે રહેતું હોય અથવા સૂતી વખત કરતાંયે ઊઠતી વખતે શરીર વધારે થાકેલું જણાતું હોય તેણે આ પ્રયોગ કરવો. તંદુરસ્ત લોકોને પણ આ સ્નાન લેવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગરમ પાણીનું કટિસ્નાન

આ સ્નાન કદી એકલા ગરમ પાણીનું લેવાનું નથી. પણ એમાં કોઈને કોઈ સૂકી કે-લીલી વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરવાનો છે. એવી વનસ્પતિ 'શેઈવગ્રાસ' (Shave-grass) 'ઓટ-સ્ટ્રો' અને 'હે ફ્લાવર' છે આમાંથી કોઇપણ એક ચીજનો બે ત્રણ ખોબા ભૂકો એક વાસણમાં નાખી તેની ઉપર ઊકળતું પાણી રેડવું. ને પછી એ વાસણ ચૂલા ઉપર મૂકી પાણીને વધુ ઉકાળવું. થોડીવાર આમ કર્યા પછી વાસણને નીચે ઉતારી પાણીને ઠરવા દેવું. એ પાણી ૮૬° થી ૯૦° (ફે૦) સુધી ઠરી જાય એટલે તેને સ્નાન માટે તૈયાર કરેલા ટબમાં રેડવું. આ સ્નાન પંદર મિનિટ સુધી લઈ શકાય.

આ કટિસ્નાન હું અઠવાડિયામાં વધારેમાં વધારે બે ત્રણ વખત લેવાની છૂટ આપું છું. ઘણીવાર રોગનાં મૂળ જ્યારે ઊંડા હોય છે ને રોગ હઠીલો હોય છે ત્યારે હું એક દિવસ ઠંડા પાણીનું અને એક દિવસ ગરમ પાણીનું કટિસ્નાન વારાફરતી આપું છું. ખાસ કરીને જેમને હરસ થયા હોય કે ગુદાદ્વારમાં ચીરા પડ્યા હોય અથવા ભગંદર થયું હોય કે એવા બીજા હઠીલા રોગો થયા હોય તેમણે આ એકાંતરે ઠંડા અને ગરમ સ્નાનનો પ્રયોગ અજમાવી જોવો.

૧ શેવગ્રાસના ઉકાળેલા પાણીનું કટિસ્નાન લેવાથી ખાસ કરીને મૂત્રાશયના દરદો અને તેને લગતી ફરિયાદો દૂર થાય છે. પથરી તથા મૂત્રરેણુ ઉપર પણ આ સ્નાનની સારી અસર થાય છે.

૨. ઓટ-સ્ટ્રોના ઉકાળેલા પાણીનું સ્નાન લેવાથી સંધિવાત અને એને લગતાં દરદો ઉપર ફાયદો કરે છે.

૩ અને હે-ફ્લાવરના ઉકાળેલા પાણીનું સ્નાન ઉપર જણાવેલા તમામ રોગો ઉપર સારી અસર કરે છે. પણ પેલા બન્ને સ્નાનો જેટલી નહિ. બહારના સોજા, કબજિયાત, હરસ, મસા તેમજ ઉધરસ ને

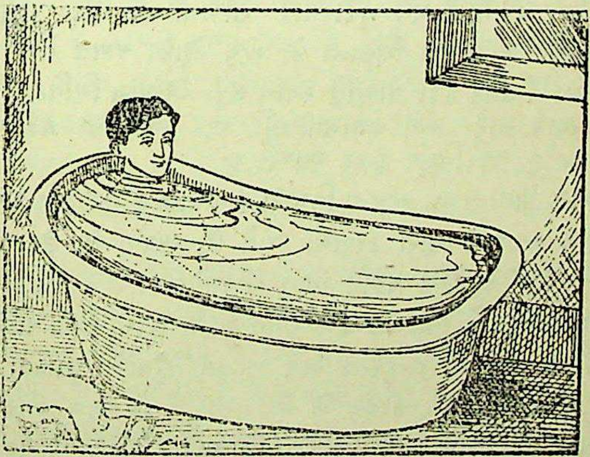
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાંસી વગેરે રોગોમાં એ મને બહુ જ મદદકર્તા અને ઉપયોગી લાગ્યું છે. આંતરડાંમાં એકઠો થયેલો કચરો દૂર કરવામાં પણ આ સ્નાન બહુ જ મદદકર્તા થઈ પડયું છે.

૪ પૂર્ણસ્નાન

આ સ્નાન ગરમ પાણીનું લઈ શકાય તેમજ ઠંડા પાણીનું પણ. બન્ને સ્નાન નીરોગી તેમજ રોગી બન્ને પ્રકારના માણસોને માટે ઉપયોગી છે.



ચિત્ર ૬૬ઠું : પૂર્ણસ્નાન

ઠંડા પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

આ સ્નાન બે રીતે લઈ શકાય. પહેલી રીતઃ પાણી ભરેલા ટબમાં, હોજમાં કે કૂંડીમાં દરદીને એવી રીતે ઊભો રાખવો કે જેથી કરીને પાણી તેની ડોક સુધી પહોંચે. એજ રીતે ડોક સુધીના પાણીમાં દરદી બેસીને પણ આ સ્નાન લઈ શકે. બીજી રીત : ઉપરના સ્નાનમાં ફેફસાં ઉપર પાણીનું દબાણ રહે છે. એ દૂર થાય એટલા માટે છાતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધીના પાણીમાં દરદીને સ્નાન આપો. આમ કરવાથી ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ પાણીથી બહાર રહેશે.

આ બન્ને પ્રકારના સ્નાન ઓછામાં ઓછાં અર્ધી મિનિટ ને વધારેમાં વધારે ત્રણ મિનિટ સુધી લઈ શકાય. વીસેક વરસ પહેલાં હું જુદી જાતનો અભિપ્રાય ધરાવતો હતો. એ વખતે હું માનતો હતો કે જલોપચારના કેન્દ્રોએ જે વસ્તુની હિમાયત કરી છે તે ખરી જ હશે ને એ મુજબ હું પણ વધારે લાંબા સમયના સ્નાન આપતો હતો. પણ ઘણા વરસના અનુભવે, તેમજ મારા ઉપર અને બીજા ઉપર કરેલા પ્રયોગોએ મને જુદી વાત શીખવી છે. ઠંડા પાણીના સ્નાન બાબત મારો આ સિદ્ધાન્ત છે. જેમ ઓછો વખત તેમ વધુ સારું, એક મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવું એ પાંચ મિનિટ કરતાં ક્યાયે વધારે સારું અને સલામતીભર્યું છે. અસંખ્ય હકીકતોને આધારે જ હું આ નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું.

મારા પોતાના આ જાતના વિચારો હોવાથી જલોપચારના કેટલાક કેન્દ્રોમાં જે જલદ ઉપચારો કરવામાં આવે છે, અથવા તો ઉનાળામાં જે અવિચારી રીતે લાંબો વખત સ્નાન લેવામાં આવે છે તેની હું વિરુદ્ધ છું. કેટલાક લોકો દિવસમાં એક કે બે વખત અરધો અરધો કલાક પાણીમાં રહે છે. આ રીતે જો તન્દુરસ્ત અને ખડતલ તરૈયાઓ નાહતા હોય તો તો કંઈ વાંધો નહિ, કારણ એ તો તરતી વખતે ખૂબ જોસબંધ અહીં તહીં ફરે છે. ને નાહ્યા પછી તેમને સારો, પૌષ્ટિક ખોરાક પણ મળે છે એટલે નાહવાથી એમના શરીરમાંથી જે શક્તિ ચાલી ગઈ હોય તેનો બદલો કસરત અને ખોરાક આપી દેશે. પણ ગામડાના જે લોકોને એવો ખોરાક પણ મળતો નથી, ને જેમનામાં એવો તરવરાટ નથી, એતો પાણીમાં કાચબાની પેઠે પડ્યા રહે છે. તેઓ શરીરમાં જોઈતી ગરમી ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. આ પ્રકારે વધારે વખત પાણીમાં રહેવાથી તેમને થાક લાગે છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને ગતિને બદલે ઢીલાશ અને મંદતા આવે છે. અને અંતે આ પ્રકારનું સ્નાન તેમને ફાયદાને બદલે નુકસાન પહોંચાડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪ નીરોગી માણસ માટે ઠંડા પાણીનું સ્નાન

મારા ઉપર ઘણા પરિચિત અને અપરિચિત માણસોના ઠપકા-ભર્યા કાગળો આવે છે. તેઓ લખે છે કે ઠંડા પાણીના પ્રયોગથી શરીરની ગરમી શોષાઈ જાય છે ને એમ થવાથી જેમનામાં લોહી ઓછું હોય એવા દરદીઓને નુકસાન થાય છે.

પાણીના જલદ ઉપચારોની બાબતમાં આ લોકોની વાત અક્ષરશઃ સાચી છે. પણ હું જે સ્નાન બતાવું છું એના પ્રયોગ તો સાવ હળવા છે. એથી તો ચામડી સ્વચ્છ થાય છે, છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. આખા શરીરમાં શક્તિ, સ્ફુર્તિ, અને ગતિ આવે છે. ને તંદુરસ્તી મેળવવા અને જાળવવામાં આ પ્રકારનાં સ્નાન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માત્ર એટલું ખરું કે શિયાળામાં આ સ્નાન બહુ વધારે વખત લેવાં નહિ. અઠવાડિયામાં એક કે વધુમાં વધુ બે વખત લઈ શકાય.

એક બીજી વાત. જુદીજુદી ઋતુઓમાં બદલતું જતું હવામાન માણસનું આરોગ્ય જાળવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જે માણસ દરેક ઋતુના બદલા વખતે કે દરેક પવનના સપાટા વખતે શરદી અને સળેખમનો ભોગ થઈ જાય છે એના જેવો દુઃખી અને કમનસીબ માણસ બીજો કોઈ નથી. ખુલ્લી હવામાં ઊંચુ મસ્તક કરીને ઊભેલા ઝાડને હવા મંદ હોય કે તેજ હોય, ગરમી હોય કે ઠંડી હોય, વરસાદ હોય કે તોફાન હોય, એની પરવા નથી હોતી. તે તો ઠંડી, ગરમી, પવન, વરસાદ, તોફાન વગેરે બધું બહાદુરીથી સહન કરે છે ને મજબૂત થાય છે. નીરોગી માણસ જો મેં બતાવેલા સ્નાનનો બરાબર પ્રયોગ કરશે તો એ પણ આ ઝાડ જેવો જ મજબૂત બની કોઈપણ ઋતુની બદલતી હવા સામે ટક્કર ઝીલી શકશે.

કેટલાકને ઠંડા પાણી વિષે એક પ્રકારની ભડક પેસી ગઈ હોય છે. તેમનો એક ચોક્કસ અભિપ્રાય જ બંધાઈ ગયો હોય છે. તેઓ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કહે છે કે ઠંડી માણસને નબળો પાડી દે છે, ને જો ઠંડાસ્નાન પછી તુરત જ ગરમી આવે એવું કંઈ ન કરવામાં આવે તો એ નુકસાન કરી બેસે છે. વાત સાવ સાચી, પણ એટલા માટે તો મેં ઠંડા પાણીના દરેક પ્રયોગ પછી કસરત કરવાનું અચૂક રીતે સૂચવ્યું છે. પણ એ વાત જવા દઈએ તો પણ મેં સૂચવેલું ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરવાથી શરીરની ગરમી ચાલી જતી નથી. ઊલટું એથી તો શરીરમાં ગરમી જળવાય છે. ને એમાં વૃદ્ધિ પણ થાય છે. એક દાખલો લઈએ. એક નબળો માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી અને શિયાળાના દિવસોમાં પવનનો ડર રાખ્યા કરે છે. તેના ઉપર પાણીના જુદા જુદા પ્રયોગો કરી એના શરીરને ખડતલ બનાવ્યા પછી જો એ ગમે તેવી ખરાબ હવામાં હરતો ફરતો થઈ ગયો હોય ને કાળજુ વીંધી નાખનારા પવનનો પણ એને ડર ન રહેતો હોય તો એના શરીરની ગરમી પાણીના ઉપચારથી ઘટી કે વધી?

આવા પાર વગરના કિસ્સાઓમાંથી એક કિસ્સો અહીં ટાંકુ છું.

એક ઊંચા હોદ્દાના માણસને પાણીની બહુ જ ભડક પેસી ગઈ હતી. જ્યારે જ્યારે બહાર જતો ત્યારે પુલોવર, મફલર ને બીજા ગરમ કપડાં લાદ્યાં જ હોય. કોઈ વખત એમાં ભૂલ થતી તો એને શરદી ને સળેખમ હાલતાં ચાલતાં થઈ જતાં. આનો ઉપાય તેને સૂજતો ન હતો. એમ કરતાં એને એક જલોપચારક મળી ગયો. તેણે તેના ઉપર ઠંડા પાણીના પ્રયોગો કર્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે એના શરીર ઉપર લદાયેલા એક પછી એક કપડાં રજા લેતાં ગયાં. આ સ્નાનથી એ એટલો બધો મજબૂત થઈ ગયો કે હવે ગમે તેવી હવા તેના ઉપર અસર કરતી નથી. હવે તો તે પોતાના સ્નાનગૃહમાં સ્નાન કરવાને બદલે ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવા જતી વખતે નદીમાં પણ સ્નાન કરવા લાગ્યો. સ્નાનગૃહના પાણી કરતાં નદીનું ઠંડું પાણી તેને વધુ ગમવા લાગ્યું. આટલી હદ સુધી તેનું શરીર મજબૂત અને ખડતલ બની ગયું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હવે આપણી સામે સવાલ એ છે કે નીરોગી માણસે કઈ સ્થિતિમાં આ સ્નાન લેવું, જેથી કરીને તેને નુકસાન ન થતાં ફાયદો જ થાય !

આનો જવાબ એ છે કે ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેતાં પહેલાં શરીરમાં સામાન્ય ગરમી (Normal warmth) હોવી જ જોઈએ. જે માણસનાં શરીરમાં આવી ગરમી ન હોય, અથવા જેનાં હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય, જે ટાઢમાં ધ્રૂજતા હોય તેમણે સૌથી પહેલાં હૂંફાળા ઓરડામાં રહીને, અથવા ચાલવાની કે એવી બીજી કસરત કરીને પૂરતી ગરમી મેળવી લેવી જોઈએ ને પછી જ સ્નાન કરવું જોઈએ. એથી ઊલટું તંદુરસ્ત માણસો પરસેવાથી રેબઝેબ થઈ ગયા હોય તેઓ તો જરાયે અચકાયા કે ગભરાયા વિના તુરત જ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લઈ શકે છે.

આજકાલ લોકો પરસેવાથી નીતરતા શરીરે ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેતા ગભરાય છે. કેટલાક બુદ્ધિશાળી અને વિચારશીલ માણસોને પણ ઠંડી લાગી જવાની બીક લાગે છે. પણ મારા ઘણાં વરસોના અનુભવને પરિણામે હું કહું છું કે એમાં ગભરાવાની જરાયે જરૂર નથી. ઊલટું જેમ પરસેવો વધારે તેમ સ્નાનની અસર વધારે.

ઘણા માણસો આને ઊંટવૈદું (Horse-cure) કહેતા ને એનાથી ભડકતા. પણ એક વખત અજમાવ્યા પછી તેમની બધી જ બીક અને ચિંતા નાબૂદ થઈ ગઈ.

ઘણા માણસો ખેતર કે કારખાનામાંથી કામ કરીને પરસેવાથી રેબઝેબ થઈને ઘેર પાછા આવે છે ત્યારે તેઓ ઠંડા પાણીથી હાથ પગ અને મોઢું ધોતાં અચકાય છે શું ? રખેને ઠંડી લાગી જશે એવી કોઈ બીક રાખે છે ખરા ? દરેક માણસ એમ કરે જ છે. એને નથી શરદી લાગતી; નથી હવા લાગી જતી. ઊલટું આમ કરવાથી તો તેમને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વધારે તાજગી, વધારે સ્ફુર્તિ ને વધારે આરામ મળે છે. જો શરીરના એક ભાગ ઉપર ઠંડા પાણીની અસર આવી જીવનદાયિની અને તાજગી ભરી થતી હેાય, તેા આખા શરીર ઉપર શું એની અસર એથી ઊલટી અને નુકસાનકારક થઈ શકે ખરી?

મને લાગે છે કે પરસેવાથી નીતરતા શરીરે ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાની બીક બીજા જ કારણમાંથી ઊભી થઈ છે. અને તે આ કેટલાક માણસ પરસેવાથી રેબઝેબ થયેલા શરીરે ઠંડા પાણીથી નાહ્યા પછી તુરત જ ખુલ્લામાં આવે છે. આમ કરવાથી વિપરીત પરિણામ આવે છે ખરું. ખાસ કરીને વર્ષા ઋતુમાં. પણ એ માટે દેાષ કેાને દઈ શકાય–પરસેવાને કે પાણીને? હું કહું છું કે એમાંથી એકેને નહિ. દેાષ દેવેા હેાય તેા સ્નાન કરી લીધા પછી શરીરને બરાબર ઢાંક્યા વગર ને એમાં પૂરતી હુંફ આવે એ પહેલાં ખુલ્લામાં ચાલ્યા જવાની ઉતાવળને જ આપી શકાય. ગાંડા માણસના હાથમાં છરી આપી હેાય તેા તે પેાતાને કે બીજાને નુકસાન કરી બેસે. પણ એ જ છરીનેા સદુપયેાગ પણ થઈ શકે. આજ કથન જલેાપચારને પણ લાગુ પડે છે. જો એની શાસ્ત્રીય રીત મુજબ ઠંડા પાણીનું સ્નાન ન લેવામાં આવે તેા એથી નુકસાન થાય.

એ જ રીતે ઘણા લેાકેા વખતના સંબંધમાં પણ બરાબર નિયમેા જાળવતા નથી. એક દરદીને મેં અઠવાડિયામાં બે વખત સ્નાન લેવાનું કહ્યું હતું. પંદર દિવસ પછી ઠંડુગાર શરીર લઈને એ મારી પાસે ફરિયાદ કરતેા આવ્યેા. મેં તેને પૂછ્યું; મેં આપેલી સૂચના મુજબ જ તેં સ્નાન લીધું હતું ને? તેણે કહ્યું: હા. આપની સૂચનાનું બરાબર પાલન કર્યું છે. અરે એ કરતાં પણ વધારે પાલન કર્યું છે. આપે તેા એક જ મિનિટ સ્નાન લેવાનું કહ્યું હતુ પણ મેં તેા પાંચ પાંચ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીનું સ્નાન લીધું છે. પણ છતાંયે મારા શરીરમાં જે ગરમાવેા આવવેા જોઈએ તે આવ્યેા જ નહિ. આમ કેટલાક અમસ્થા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અમસ્થા દોઢ ડાહ્યા થાય છે ને પછી દોષ જલોપચારની પદ્ધતિને આપે છે. એ પછી એજ માણસને ફરીને મેં કહ્યા મુજબ જ જલોપચાર કરવાની સૂચના કરી. એમાં કાના કે માત્રાનો ફેરફાર કરવાની મનાઈ કરી. એ તે મુજબ વર્ત્યો અને તેને સારું થઈ ગયું.

'ઠંડું પાણી નુકસાન કરે છે' એવું લોકો ખોટી રીતે કેમ માનતા થઈ જાય છે તે આ એક જ દાખલા ઉપરથી સમજાઈ જાય તેમ છે.

ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરનાર માણસે પહેલાં તો એકદમ પોતાના તમામ કપડાં કાઢી નાખવાં ને તૈયાર રાખેલા પાણીમાં માથું બહાર રહે એ રીતે સૂઈ જવું. જો એને પરસેવો વળેલો હોય તો છાતી બહાર રહે એ રીતે પાણીમાં બેસવું. ને ઉપરનો ભાગ પાણીથી જલદી જલદી ધોઇ નાખવો. એ પછી તેણે ગળા સુધી પાણીમાં બેસવું કે સૂઇ જવું. ને બહાર નીકળી શરીરને લૂછ્યા વિના કપડાં પહેરી લેવાં. મજૂર કે ખેડૂત પોતાનું કામ કરી શકે છે. બીજાએ ઓછામાં ઓછી પા કલાક ચાલવાની કે બીજી કોઇ કસરત કરવી. આ કસરત કોઈ ઓરડામાં કરવી કે ખુલ્લી હવામાં એ માટે કોઈ ખાસ નિયમ નથી. શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં ઢાંકયા પછી કસરતં ગમે ત્યાં થઇ શકે. હું પોતે તો શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં ખુલ્લી હવામાં જ કસરત કરવાનું પસંદ કરું છું

હવે આ સ્નાન લેવાની શરૂઆત કયારે કરવી? એનો ટૂંકો જવાબ એ છે કે જો આના જેવું સારું કામ આજે થતું હોય તો કાલ ઉપર મુલતવી ન રાખવું 'શુભસ્ય શીઘ્રમ્' એ સૂત્ર યાદ રાખવું, પણ એમ છતાં દોઢ ડાહ્યા બનીને ખોટી ઉતાવળ પણ કરવી નહિ. શરીર નબળું હોય, સુંવાળું હોય તો પહેલાં એને હળવી કસરતો (જુઓ 'શરીરને ખડતલ કેમ બનાવવું') કરીને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરને ધીમે ધીમે અને ક્રમશઃ મજબૂત બનાવતા જવું. ને થોડા દિવસ પછી એ પૂરતું મજબૂત થઇ જાય ત્યારે આ સ્નાન શરૂ કરવું.

એક માણસને (ટાઇફસ) તન્દ્રિક સન્નિપાત લાગુ થયો હતો. તેના ડોકટરે પંદર મિનિટનું સ્નાન લેવાની સલાહ આપી. તેણે એમ કર્યું. પણ પરિણામે એ વધુ ઠીંગરાઈ ગયો. ફરીને તે દાકતર પાસે આવ્યો. દાકતરે આવા દરદી ઉપર પાણીનો ઉપચાર ફરીને ન કરવાનું નક્કી કર્યું: એ પછી પણ દરદીની સ્થિતિ વધુ બગડી એટલે તે ગભરાયો ને દરદીને મારી પાસે લાવ્યો. મેં ફરીને તેને ઠંડાપાણીનું સ્નાન લેવા કહ્યું. પણ પેલા દાક્તરે સૂચવ્યા મુજબ પંદર મિનિટ નહિ માત્ર દસ સેકન્ડ જ. પાણીમાં પડીને તુરત જ બહાર નીકળી જવાની સૂચના કરી. આ મુજબ વર્તવાથી એના શરીર ઉપર સારી અસર થવા લાગી ને થોડા દિવસમાં જ એ સાજો થઈ ગયો.

જેઓને ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાની જલદી જરૂર હોય તેવાઓએ શરીરને મજબૂત બનાવવા માટે જે સાત પ્રકારના પ્રયોગો બતાવવામાં આવ્યા છે તે પ્રયોગો કરી પછી રાત્રે સૂતાં પહેલાં કે સવારમાં ઊઠયા પછી જો તેમને અનુકૂળ આવે તો આખા શરીરે જલ-પ્રક્ષાલનની (Ablutions) ક્રિયા કરવી. રાત્રે તેમજ સવારમાં આ ક્રિયા એક મિનિટમાં જ પૂરી કરી દેવી. આ ક્રિયા પછી જે લોકો ચાલવાની કે કામ કરવાની એવી સીધી કસરત ન કરી શકે તેમ હોય તેમણે શરીરને કપડાથી બરાબર ઢાંકીને પા કલાક પથારીમાં સૂઈ જવું. આ સમસ્ત ક્રિયાઓ અઠવાડિયામાં બેથી ચાર વખત અથવા હમેશાં એક વખત પણ કરી શકાય. આથી થોડા દિવસમાં જ શરીરમાં શક્તિ અને મજબૂતી આવશે. ને પછી તે જરાયે અચકાયા સિવાય પૂર્ણ સ્નાનનો પ્રયોગ કરી શકશે.

મારા ઓળખીતો એક માણસ સતત અઢાર વરસ સુધી હમેશાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાત્રે પૂર્ણ સ્નાન લેતો હતો. ને એને આ અઢાર વરસમાં કોઈ દિવસ મંદવાડ આવ્યો નથી કે શરીરની બીજી કોઈ ફરિયાદ કરવાની જરૂર પડી નથી. બીજા કેટલાક તો રાતના ઊઠીને બબ્બે વખત, ત્રણ ત્રણ વખત આ સ્નાન કરતા. તેમને મારે અટકાવવા પડ્યા છે. જો આ સ્નાનથી ફાયદો થતો નહોત, આરામ અને તાજગી મળતી ન હોત તો કોઈ એ કરવા લલચાત નહિ.

જે લોકો શરીરને મજબૂત, સશક્ત અને બળવાન બનાવવા માગતા હોય તેમણે પૂર્ણ સ્નાનનો પ્રયોગ કરવાનો નિશ્ચય કરવો જ જોઈએ. અને માત્ર નિશ્ચય જ નહિ એનો અમલ પણ કરવો જોઇએ.

બળવાન પ્રજાઓ, બળવાન પેઢીઓ, કે બળવાન કુટુંબો ઠંડા પાણી સાથે હંમેશ દોસ્તી ધરાવતાં આવ્યાં છે. નબળાઇ, નાજુકાઈ, અને રોગથી ભરેલા આ સુધારાના જમાનામાં ઠંડા પાણીના ઉપયોગનો સનાતન રિવાજ જીવનમાં પુનઃ પ્રતિષ્ઠિત કરવાનો સમય આવી ગયો છે. એની પ્રતિષ્ઠા સમાજના ઊંચા ગણાતા વર્ગમાં પણ થવા લાગી છે એ શુભચિહ્ન છે.

૫ બીમાર માણસ માટે ઠંડા પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

તંદુરસ્ત અને મજબૂત માણસના શરીરના સંચાઓ પણ એટલા મજબૂત અને કાર્યક્ષમ હોય છે કે તે શરીરની અંદર ભરાઈને એકઠા થતા જતા કચરાને પોતાની મેળે જ બહાર કાઢી નાખે છે. પણ બીમાર અને રોગગ્રસ્ત માણસના સંચાઓ ઢીલા પડી ગયા હોય છે. તે પોતાની મેળે જ અંદરના કચરાને બહાર કાઢી શકતા નથી. આ કાર્યમાં મદદ કરવા માટે તેને બહારના બીજાં સાધનની જરૂર પડે છે. ઠંડાપાણીનું પૂર્ણસ્નાન આવું જ એક સાધન છે. આ ઉપચારની મદદથી શરીરની અંદર જમા થઇ ગયેલો કચરો બહાર કાઢી શકાય છે. ને તેના ઢીલા પડી ગયેલા અવયવોને ફરીને મજબૂત અને કાર્યક્ષમ બનાવી શકાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પ્રયોગ મુખ્યત્વે 'ગરમ રોગો' ઉપર અજમાવી શકાય. એટલે કે જેની પહેલાં અથવા સાથે સાથે જ શરીરમાં ખૂબ તાવ ભરાતો હોય એવા રોગો. આવા રોગોમાં શરીરનું ઉષ્ણુતામાન ક્યારેક ક્યારેક ૧૦૪° થી ૧૦૭° કે એથી વધુ ડિગ્રી સુધી પણ પહોંચે છે અને ત્યારે એ રોગ વધારે ખતરનાક બને છે. આવો તાવ માનવ દેહમંદિરને પોતાની સળગતી ભઠ્ઠીમાં ગાળી નાખે છે ને તેની તમામ શક્તિને નિચોવી લે છે.

આવા ધખધખતા તાવ ઉપર લાલ પીળી દવાઓ કે સસ્તાં ઝેરી મિક્ષ્ચરોના ડોઝ આપવામાં આવે છે. ક્વીનાઇની ગોળીઓ, ટીકડીઓ અને એવી બીજી કંઈક દવાઓ ખવરાવાય છે. એથી ન પતે ત્યારે ઇન્જેકશનો આપી દરદીને ગૂંગળાવી નાખે છે કે અર્ધ બેહોશ બનાવી દે છે. પરિણામે એની જોવાની, સાંભળવાની કે ઓળખવાની શક્તિ એ ગુમાવી બેસે છે. આવી જાતના ખોટા, નકામા અને નુકસાનકારક ઉપાયો શા કામના ?

નૈતિક અને ધાર્મિક દ્રષ્ટિબિન્દુને બાજુએ મૂકીએ તો પણ આવા દરદીને આંખો ચઢાવીને અર્ધ જાગ્રતાવસ્થામાં સૂતેલો જોવો એ ખરેખર દુઃખદાયક દ્રશ્ય છે. આવા ધખધખતા તાપ ઉપર જ્યાં આ બધી દવાઓ નુકસાનકારક પ્રતિક્રિયાઓ ઊભી કરે છે ત્યાં પૂર્ણ-સ્નાન એક જ ઉપાય એવો છે જે તેના ઉપર સારી અસર કરે છે. અગ્નિને પાણી જ ઠારી શકે છે એજ રીતે તાવ રૂપી અગ્નિને પૂર્ણ-સ્નાન જ ઠારી શકે છે ને દરદીને આરામ આપે છે. જો દરદીનું ઉષ્ણુતામાન ખૂબ જ વધારે હોય ને વધતું જતું હોય તો દર અરધા કલાકે આ સ્નાનનો પ્રયોગ કરીને પણ એને કાબૂમાં લાવી શકાય છે.

મોટાં મોટાં સાર્વજનિક દવાખાનાઓમાં ગરીબ દરદીઓ પાસે ક્વીનાઇન ખરીદવાના પૈસા ન હોવાથી તેમને આવા ઠંડા પાણીના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્નાન આપીને સાજાં કરવામાં આવતાં હતાં એમ મને જાણવા મળ્યું છે. વળી હમણાં જ મેં છાપાઓમાં પણ વાંચ્યું છે કે ઓસ્ટ્રિયાની લશ્કરી હૉસ્પિતાલોમાં ટાઈફસ ઉપર પાણીના ઉપચારો કરવામાં આવે છે. પણ એકલા ટાઈફસ ઉપર જ શું કામ ? જે રોગો તાવમાંથી જ ફૂટી નીકળે છે એ બધા રોગો ઉપર શા માટે પાણીના પ્રયોગો ન અજમાવવા ?

કેટલાક લોકોની એવી ફરિયાદ હોય છે કે તાવમાં ઘણી વખત માણસ એટલો બધો નબળો બની જાય છે કે બીજાની મદદ વિના એ જરાયે હરીફરી શકતો નથી. અને કેટલીકવાર તો પથારીની નીચે એક ડગલું પણ મૂકી શકતો નથી. અરે! ઝાડા પેશાબ પણ કેટલાકને પથારીમાં જ કરવા પડે છે. ત્યારે આવો માણસ તમારા ઠંડા પાણીના સ્નાનના પ્રયોગ શી રીતે કરી શકે ?

કબૂલ. આવો માણસ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લઈ શકે નહિ. પણ ઠંડા પાણીના ઉપચારની ઈતિશ્રી આ સ્નાનથી જ થઈ જતી નથી. એના તો એટલા બધા વિધવિધ જાતના પ્રયોગો છે અને એના ચડ ઉતરના પગથિયાં પણ એટલાં બધાં છે કે તંદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત માણસથી માંડીને તે નબળામાં નબળાં રોગિયલમાં રોગિયલ માણસ સુધીના તમામ વર્ગના લોકોને એમાંના કોઈ ને કોઈ બંધ બેસતા આવી જ જાય. આમાં ધ્યાન તો કયા પ્રકારનો જલોપચાર કરવો એની પસંદગીમાં જ રાખવાનું છે.

જે લોકો ગંભીર માંદગીનો ભોગ બની ગયા હોય ને ઉપર જણાવ્યા મુજબ હરીફરી શકતા ન હોય તેમને પૂર્ણસ્નાન જો આપી ન શકાય એમ હોય તો તેની જગાએ પૂર્ણ-પ્રક્ષાલન (Ablution) નો ઉપચાર ખુશીથી કરી શકાય. આ પ્રયોગ કેમ કરવો તે હવે પછીના પ્રક્ષાલન નામના પ્રકરણમાં બતાવવામા આવ્યું છે. પૂર્ણ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્નાનની પેઠે જ આ ક્રિયા પણ જ્યાં સુધી શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધતું જતું હોય ત્યાં સુધી વારંવાર કર્યા કરવાની છે.

આવી જાતના અતિશય નબળા પડી ગયેલા રોગગ્રસ્ત અને પથારીવશ થયેલા દરદીઓના કેસમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જરૂરી છે. આવા કેસમાં જલદ ઉપચારો કદી હાથ ધરવા નહિ પણ હળવા ઉપચારો જ કરવા. એક દરદી જે છેલ્લા અગિયાર વરસથી પથારીવશ હતો અને જેની તહેનાતમાં એક દાકતર રાતદિવસ ખડે પગે હાજર રહેતો છતાં એને સારું થયું નહિ. ત્યારે એના ઉપર જલોપચારના પણ કેટલાએ પ્રયોગો અજમાવી જોયા, પણ તેને સારું થયું નહિ. ત્યારબાદ આ દરદીને માત્ર મેં છ અઠવાડિયામાં સાજો કરી દીધો છે એમ તેના દાક્તરે જ્યારે જાણ્યું ત્યારે તેના આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ. તે મારી પાસે આવ્યો ને કહ્યું "આ તો ખરેખર એક ચમત્કાર બની ગયો કહેવાય. પણ આપે એને સાજો શી રીતે કર્યો એ તો કહો ? એના શરીરમાં ક્રિયાશિલતા તો જરાયે હતી નહિ. મેં ઘણાંયે પાણીના ઉપચાર કરી જોયા પણ એનીય અસર જરાય થઈ નહોતી." મેં એને બધી વાત કરી ને તે જણાવ્યું કે કેટલી સાદી અને સરળ આ પદ્ધતિ છે. છેવટે મેં તેને કહ્યું કે પાઇનલાકડાના સળગતા બતેલાને એન્જીનની અગ્નિથી ઠારી શકાય નહિ. પણ પાણી રેડવાથી એને ઠારી શકાય. તમારી પદ્ધતિ એ એન્જીનની અગ્નિ જેવી ઉગ્ર અને જલદ હતી. એટલે એ કારગત ન નીવડી. જ્યારે મારી પદ્ધતિ પાણી જેવી હતી. દરદીના નબળા શરીર ઉપર એ સહી શકે તે પ્રમાણમાં જ એના પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા હતા. એટલા માટે જ તે સફળ નીવડ્યા. મારી આ વાત એને એકદમ ગળે ઊતરી ગઈ.

કેટલાયે દવાખાના અને સાર્વજનિક સંસ્થાઓમાં રોગીઓને વરસોસુધી પથારીવશ પડી રહેલા જોઉં છું, કે સાંભળું છું ત્યારે મને તેમની દયા આવે છે. અને ખરેખર એ દયાને જ પાત્ર છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવા દસ દસ ને વીસ વીસ વરસથી ફરજિયાત પથારીમાં પડી રહેલા માણસોમાંથી મોટા ભાગના દરદીઓને તો પાણીના યોગ્ય ઉપચારો વડે જ સાજા કરી શકાય એ વિષે મને લેશમાત્ર શંકા નથી. માત્ર શરત એ છે કે એ કાર્ય શ્રદ્ધા અને ખંતથી થવું જોઈએ. તેના નિયમોનું અક્ષરશઃ પાલન થવું જોઈએ.

ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

ઠંડા પાણીના પૂર્ણ-સ્નાનની પેઠે જ ગરમ પાણીનું પૂર્ણ સ્નાન પણ તન્દુરસ્ત અને બીમાર એમ બન્ને પ્રકારનાં લોકોને આપી શકાય છે.

આ સ્નાનના પ્રયોગમાં એક પછી એક એમ બે ક્રિયાઓ કરવાની છે ને પહેલી ક્રિયા પૂરી થયા પછી તત્કાળ બીજી કરવાની છે. ગરમ પાણીના ટબમાં પચીસથી ત્રીસ મિનિટ સ્નાન લીધા પછી તુરત જ ઠંડા પાણીનાં ટબમાં બેસી જવું ને ડોક સુધીનો ભાગ પાણીમાં ડૂબાવી દેવો. આ ઠંડા પાણીનું સ્નાન એક મિનિટ જ કરવાનું છે. જેને ઠંડા પાણીના ટબની સગવડ ન હોય તેણે આખા શરીર ઉપર ઠંડું પાણી રેડીને જેમ બને તેમ જલદી નાહી નાખવું. પછી શરીરને લૂછ્યા વિના કપડાં પહેરી લેવાં ને ઓરડામાં કે બહાર ખુલ્લી હવામાં અડધા કલાક સુધી કસરત કરવી. જ્યાં સુધી સ્નાન કરનાર પૂરતી હુંફ ન અનુભવે ત્યાં સુધી આ કસરત ચાલુ રાખવી. જરૂર પડે તો આ કસરત અડધા કલાકથી વધારે પણ કરવી. ગામડાનાં લોકો આ સ્નાન કરી લીધા પછી તુરતજ પોતાનાં કામે ચડી શકે છે. ગરમ પાણીના ટબમાં પાણીની ગરમી ૯૦° થી ૯૫° (ફેરનહેટ) હોવી જોઈએ. પણ માંદા, ઘરડાં અને નબળાં માણસોને માટે ૯૫° થી ૧૦૦° સુધીનું પાણી રાખવું. થર્મોમિટર દ્વારા પાણીની ગરમી બરાબર છે કે નહિ તે પ્રયોગ કરનારે બરાબર માપી જોવું. આમાં ગફલત કરવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરદીને નુકસાન થવા સંભવ છે. બીજી બાબતોની પેઠે આ પરોપકારના કામમાં પણ ગફલત અને બેદરકારી ન ચાલી શકે.

આ સ્નાન લેવાની બીજી રીત નીચે પ્રમાણે છે.

૧૦૦° થી ૧૧૨° ડિગ્રી સુધીનું ગરમ પાણી એક ટબમાં ભરવું, આ સ્નાનમાં ૯૫° થી કદી ઓછું ને ૧૧૨° થી વધુ ગરમ પાણી કદી વાપરવું નહિ. સામાન્ય રીતે હું આ સ્નાન ૧૦૨° થી ૧૦૬° સુધીના ઉષ્ણતામાનવાળા પાણીનું જ આપું છું.

ઉપર મુજબ ગરમ પાણીનું ટબ તૈયાર થયા પછી સ્નાન કરનારે એમાં બેસી જવું. દસ મિનિટ સુધી એમાં બેઠા પછી બહાર નીકળી તુરત જ ઠંડા પાણીના ટબમાં એક મિનિટ બેસવું. એમાંથી બહાર નીકળી વળી પાછું ગરમ પાણીના ટબમાં દસ મિનિટ બેસવું. ને દસ મિનિટ પૂરી થયા પછી ઠંડા પાણીના ટબમાં એક મિનિટ બેસવું. ત્યાંથી નીકળી ત્રીજીવાર ગરમ પાણીના ટબમાં દસ મિનિટ બેસવું અને એજ રીતે ત્રીજી અને છેલ્લીવાર એક મિનિટ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવું.

આ રીતે આ સ્નાનમાં ત્રણ વખત ગરમ પાણીના ટબમાં અને ત્રણ વખત ઠંડા પાણીના ટબમાં વારાફરતી સ્નાન કરવાનું છે. આ સ્નાન પૂર્ણ થતાં બધો મળીને તેત્રીસ મિનિટ લાગે છે તે નીચે મુજબ.

૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન
૧ મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન
૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન
૧ મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન
૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન
૧ મિનિટ ઠંડા પાણીનું સ્નાન.

આ પ્રયોગમાં કોઈપણ જાતનો અપવાદ રાખ્યા સિવાય છેલ્લું સ્નાન હંમેશા ઠંડા પાણીનું કરવાનું છે. તંદુરસ્ત અને મજબૂત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માણસોએ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસી ધીરે ધીરે આખા શરીરને અને છેવટે માથાને પણ પાણીમાં ડૂબાવી દેવાનું છે. પણ ઠંડુ પાણી જે બહુ સહન ન કરી શકતા હોય તેમણે ટબમાં બેસી છાતી અને પીઠનો ભાગ પાણીથી એકદમ ધોઈ કાઢવો. જેઓ ઠંડા પાણીથી ભડકતા જ હોય તેમણે પૂર્ણ–પ્રક્ષાલન (whole ablution)ની ક્રિયા કરવી. ઠંડા પાણીના સ્નાનથી જેટલી અસર થાય છે તેટલી જ અસર આ ક્રિયાથી થાય છે. આ ક્રિયાઓમાં માથાને કદી ભીંજવવું નહિ. જો એ ભીંજાયેલું હોય તો લૂછીને તુરત જ કોરું કરી નાખવું. એજ રીતે છેલ્લે છેલ્લે ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરી લીધા પછી કાંડા સુધીના હાથના પંજા સિવાય શરીરનો કોઈ પણ ભાગ લૂછવો નહિ. અને આટલો ભાગ પણ કપડાં ભીનાં ન થાય એટલા માટે લૂછવાનો છે એ ધ્યાન રાખવું.

આ પછીની બધી જ ક્રિયાઓ પહેલાની પેઠે જ કરવાની છે. (કપડાં પહેરવાં, કસરત કરવી વગેરે)

છેલ્લું ઠંડા પાણીનું સ્નાન જેમાં ન આવતું હોય એવું એકલું ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવાની હું કદી સલાહ આપતો નથી. વધારે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ જો ઝાઝો વખત કરવામાં આવે તો એથી શરીર મજબૂત ન થતાં ઢીલું પડે છે.

ગરમ પાણી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે. અને બહારની ઠંડી હવાને શરીરમાં દાખલ કરે છે. અને એનાં માઠાં પરિણામો એ પછી તુરતજ જોવા મળે છે. આના ઉપાય તરીકે ગરમ પાણીના સ્નાન પછી તુરત જ ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાનું મેં યોજ્યું છે. આ ઠંડા પાણીનું સ્નાન શરીરના વધી ગયેલા ઉષ્ણતામાનને ઘટાડી, શરીરને એક પ્રકારની નવી જ તાજગી આપે છે ને ચામડીનું બહારની હવાથી રક્ષણ કરી તેને મજબૂત બનાવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગરમ પાણીના સ્નાન પછી તુરતજ ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી ઠંડી લાગી જશે એવો લોકોનો વહેમ અને પૂર્વગ્રહ અહીં પણ આડો આવે છે. પણ આવો વહેમ કે પૂર્વગ્રહ રાખવાની જરા પણ જરૂર નથી. પાછળથી ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાનું છે. એટલા જ કારણે પ્રથમ ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું જરૂરી છે. કારણ આવું સ્નાન લેવાથી શરીરમાં ગરમાવો પેદા થશે અને તેને પરિણામે તેને ઠંડા પાણીને સહી લેવાની શક્તિ આવશે.

જેઓ ઠંડા પાણીનું પૂર્ણ સ્નાન કરતાં અચકાતા હોય, જેમને ઠંડીની બીક લાગતી હોય તેઓ પહેલાં પૂર્ણ-પક્ષાલન (whole ablution)ની ક્રિયાથી શરીરને ઠંડા પાણીની ટેવ પાડે. એથી તેમનામાં હિંમત આવશે. જેઓ એક વખત ગરમ પાણીના સ્નાન પછી ઠંડા પાણીનું સ્નાન લેવાનો અખતરો કરશે એ તો શરીરને સારું લાગે એટલા ખાતર કદી એકલા ગરમ પાણીનું સ્નાન કરશે નહિ. ઘણા લોકો જે પહેલાં ભડકતાં હતાં પણ પાછળથી આ ગરમ-ઠંડા સ્નાનથી ટેવાઈ ગયા એને તો એમાં એટલી બધી મજા પડવા લાગી કે તેઓ ઉત્સાહમાં ને ઉત્સાહમાં વખતની મર્યાદા ચૂકી જઈ પોતાની જાતને નુકસાન ન કરી બેસે એટલા માટે મારે તેમના ઉપર કડક અંકુશ રાખવો પડ્યો.

આ બન્ને પ્રકારનાં ગરમ પાણીનાં સ્નાન શરીરને પોતાની કુદરતી ગરમી હોય ત્યારે જ આપી શકાય એવું નથી. શરીરમાં કુદરતી ઉષ્ણતામાન ન હોય ત્યારે પણ એ આપી શકાય છે.

ગરમ પાણીના સ્નાનમાં હું કદી એકલું ગરમ પાણી જ વાપરતો નથી. પણ અગાઉ જણાવ્યું છે એ મુજબ જુદી જુદી વનસ્પતિઓ નાખીને ઉકાળેલું પાણી જ વાપરું છું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧ તંદુરસ્ત માણસો માટે ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

જે લોકો સાવ તંદુરસ્ત છે, અને મજબૂત શરીર ધરાવે છે તેમને ગરમ પાણીના સ્નાનની હું કદી ભલામણ કરતો નથી. એમને એવાં સ્નાનની જરૂર પણ નથી અને ઇચ્છા પણ થતી નથી. એમને તો માછલીની પેઠે ઠંડા પાણીના સ્નાનની જ ઇચ્છા થાય છે.

પણ જેઓ સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત હોવા છતાં (એટલે કોઈપણ રોગ ન હોય) શરીરે નબળા હોય, જેમને કોઈ કોઈવાર સાંધા ઝલાઈ જતા હોય એવા લોકોને હું ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવાની જરૂર સલાહ આપું છું. વળી નાના બચ્ચાંઓ, બુઢ્ઢાંઓ અને નાનાં બાળકોની માતાઓ જેમના શરીરમાં પૂરતું લોહી ન હોય તેવાઓને પણ હું આ સ્નાન લેવાની ભલામણ કરું છું. આવા માણસો મહિનામાં એક વખત ૯૫° (F) સુધીના ગરમ પાણીનું સ્નાન કરી પાછળથી પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરશે તો એમને માટે એ પૂરતું થઈ પડશે.

જેમના સાંધા ઝલાઈ જતા હોય, સંધિવા કે ગ્રંથિવા હોય તેમણે મહિનામાં બે વખત આ સ્નાન લેવું.

નાનાં છોકરાંઓએ આ સ્નાનની શરૂઆત ઉનાળામાં કરવી, બુઢ્ઢાં અને નબળાં લોકોને મહિનામાં એક વખત હું ૯૫° થી ૧૦૦° સુધીના ગરમ પાણીનું સ્નાન ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી લેવાની ભલામણ કરું છું. તેમનાથી જો ઠંડા પાણીનું સ્નાન સહન ન થતું હોય તો પૂર્ણ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવી. આવા સ્નાન પછી રૂધિરાભિસરણની ક્રિયા ઝડપથી થવાને લીધે તથા પરસેવાથી શરીરનું ઝેર બહાર નીકળી જવાથી શરીર હળવું ફૂલ બની તેમાં નવો પ્રાણસંચાર થશે ને તાજગી અને સ્ફૂર્તિ અનુભવશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખ બીમાર માણસો માટે ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન

માંદા માણસોને કયા કયા રોગો વખતે ગરમ પાણીનું સ્નાન આપવાનું છે એની વિસ્તૃત હકીકત મેં અન્ય પુસ્તકમાં આપી છે. અહીં તો માત્ર એટલું જ કહેવું બસ થશે કે ઉપર વર્ણવવામાં આવેલા બન્ને પ્રકારના સ્નાન જુદા જુદા રોગો ઉપર આપવામાં આવે છે. આવા સ્નાન બે હેતુ સિદ્ધ કરે છે. એક તો શરીરને નવી ગરમી પૂરી પાડી તેની ગરમી વધારે છે અને બીજું બીમાર શરીરના નબળા પડી ગયેલા અવયવો જ શરીરની અંદર એકઠા થઈ ગયેલા કચરાને ઓગાળીને બહાર કાઢી શકતા નથી તે કામ આ સ્નાન સફળતાપૂર્વક પાર પાડે છે.

ગરમ પાણીનું પૂર્ણસ્નાન લેવા માટે નીચેની વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કરવો હે–ફ્લાવર, ઓટ સ્ટ્રો, પાઇન સ્પીગ વગેરે, આમાં પહેલી બે વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ મેં ગરમ પાણીના કટિસ્નાનવાળા પ્રકરણમાં આપ્યું છે. પાઈન સ્પીગનો ઉપયોગ પણ એજ રીતે કરી શકાય છે. પાઈન સ્પીગ નાંખીને ઉકાળેલા ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવાથી મૂત્રાશયના દર્દો ઉપર ફાયદો થાય છે. પણ ઓટ–સ્ટ્રો જેટલું અસરકારક નથી. એનું મુખ્ય કામ તો ચામડીની ક્રિયાશક્તિ વધારવાનું ને અંદરના અવયવોને મજબૂત બનાવવાનું પણ છે.

આ ઉપરાંત ઉપર જણાવેલી વનસ્પતિ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો એક અથવા બે ભેગી કરીને પણ વાપરી શકાય છે. આવા બે કે એથી વધુ વનસ્પતિના મિશ્રણ પણ કેટલાક દર્દો ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

ગ ખનીજ દ્રવ્યોના મિશ્રણનું સ્નાન.

મીઠું અને એવા બીજા ખનીજ દ્રવ્યોવાળાં ગરમ પાણીનું સ્નાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લેવું હિતાવહ અથવા જરૂરનું છે કે કેમ એ પ્રશ્ન પણ અહીં વિચારી લઈએ.

મારા જલોપચારના સિદ્ધાન્તો પ્રમાણે હું આવાં કોઈપણ ખનીજ દ્રવ્યનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપું નહિ. કારણ કે હું તો કોઈપણ જાતના જલદ અને ઉગ્ર ઉપચારોની જ વિરુદ્ધ છું. શું પાણીના ઉપયોગ વિષે કે શું ઔષધના ઉપયોગ વિષે, મારું મંતવ્ય તો એક જ છે કે જેમ આવા ઉપાયોની ઉગ્રતા ઓછી તેમ એ વધારે સારું. જ્યાં એક વખતના પ્રયોગથી ચાલતું હોય ત્યાં બે વખત કરવાનું હું કદી નહિ કહું. માંદા માણસ કે એના નબળા શરીરની સાથે હળવે હાથે કામ કરીને જ હું કુદરતના કાર્યમાં મદદ કરી શકું. ગમે તેવા જલદ ઉપાયો હાથ ધરી જલદી પરિણામ ઉપર પહોંચવાની હું વિરુદ્ધ છું. અરે હળવા ઉપચારો પણ એક વખત તેનું કાર્ય સિદ્ધ થઈ ગયું અને શરીરના જુદા જુદા અવયવો એનું કુદરતી કામ બજાવતા થઈ જાય એટલે બંધ કરી દઉં છું.

ખનીજ દ્રવ્યોના સ્નાનમાં જલદ અને ઉગ્ર ઉપચારોનો નિર્દેશ આવી જાય છે. આ બધાં પાણીને તમે ગમે તે નામ આપો—એમાં એક યા બીજા પ્રકારે મીઠું અને એવા બીજા ક્ષારો આવી જાય છે. આવા ક્ષારોનો અંદરના કોમળ અવયવો ઉપર ઉપયોગ કરવો એ સોનારૂપાના વાસણને અણીદાર પથ્થર કે રેતીથી સાફ કરવા જેવું છે. આથી તો સોનારૂપાનું વાસણ સાફ કરવાને બદલે એમાં ઘેડા પડી જશે. એજ સ્થિતિ શરીરની અંદરના નાજુક અવયવોની થવાની છે.

અને આ બાબતમાં અત્યાર સુધીનો અનુભવ શું બતાવે છે ? કેટલાયે કમનસીબ માણસો પોતાના રોગ સારા કરવા માટે અમુક તમુક ઝરામાં નાહવા ગયા હતા. એથી એમને સારું થઈ ગયું. પણ પાછળથી વળી પાછો દરદે ઊથલો માર્યો ને ફરી એને સ્નાન કરવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્યાં જવું પડ્યું. પણ હવે એને પહેલાં જેટલું સારું થયું નહિ. છતાં થોડો ફાયદો થયો ખરો. એ ઘેર આવ્યા પછી ફરી તબિયતમાં થોડો સુધારો થયો ને એ ઘેર આવ્યો પણ મરવા માટે. આ અને આવી બીજી વાતો મેં ઘણાઓને મોઢેથી વારંવાર સાંભળી છે. સાજા થવાની આશાએ કુદરતી ઝરણામાં સ્નાન કરવા આવેલા ઘણા માણસો સીધા કબ્રસ્તાનમાં જ પહોંચે છે એ હું જાણું છું. મારો આ અભિપ્રાય માંદાઓ માટેનો છે. જે તંદુરસ્ત માણસો માત્ર આનંદને ખાતર, ફરવાને ખાતર ત્યાં જતા હોય તેમણે ડરવાની જરૂર નથી. જો તેમનું પાકીટ રજા આપતું હોય તો તેઓ ખુશીથી એવા પ્રવાસો ખેડીને આનંદ ભોગવે.

કેટલાક કમનસીબ માણસો અક્કલના ખાં હોય છે. તેમનું ભેજું જ એવું ફરી ગયું હોય છે કે તે પોતાના કરતાં ઊંચા વર્ગના માણસોની ટેવો અને કુટેવોનું અંધ અનુકરણ કરે છે. પોતાના કરતાં જેમને તે વધારે ભણેલા, વધારે પ્રગતિશીલ, વધારે પૈસાદાર માણસો માને છે તે જે રીતે રહેતા હોય તેમ રહેવાનો તેઓ પ્રયત્ન કરવા જાય છે. ભગવાનની એટલી મહેર છે કે એમના ખિસ્સા પેલા શ્રીમંત માણસો જેટલાં તરબતર નહિ હોવાથી કેટલીક બાબતોમાં એમને ઝખ મારીને બેસી રહેવું પડે છે. આમ છતાં કેટલીક બાબતમાં આવા લોકોનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાની જાતને નુકસાન કરી બેસે છે. આવો એક ખેડુત એક વખત મારી પાસે આવ્યો. ને કહ્યું "મારી પાસે અમુક તમુક ઝરણાએ જઈને નાહવાની સગવડ નથી પણ મેં એક બીજો ઉપાય શોધી કાઢયો છે." મેં કહ્યું એવો તે વળી કયો ઉપાય? ત્યારે તેણે કહ્યું કે હું એક જાતનું ઔષધીય પાણી લઉં છું. 'એ વળી શું?' એમ મેં પૂછતાં તેના જવાબમાં અચકાતાં અચકાતાં તેણે કહ્યું 'હું હંમેશા સવારે નાસ્તા પહેલાં એક પ્યાલા પાણીમાં ચમચો ભરીને મીઠું નાખી પી લઉં છું. એથી મને ફાયદો થાય છે. ને બીજા કેટ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લાયે ખનીજ મિશ્રિત પ્રવાહી પીણાં કરતાં આ પાણી મને બહુ ગમે છે!' મેં તેને ચેતવ્યો ને આમ ન કરવા જણાવ્યું. પણ તેણે તો આદત ચાલુ જ રાખી. થોડા વખત પછી તેને પેટનો દુખાવો, અપચો, લોહીનો અભાવ અને એવી બીજી ફરિયાદો ઊભી થવા લાગી. આખરે તેનું શરીર ભાંગીને ઢગલો થઈ ગયું ને એ મરી ગયો.

કોઈ શ્રીમંત માણસ એનો રોગ સારો કરવા આવા જાતજાતના કિંમતી લાલપીળાં ખનીજ દ્રવ્યોના બાટલા પીધા કરે, કે હવા બદલો કરવા ફ્રાન્સ, ઇટાલિ કે આફ્રિકા જાય તેથી ગરીબોએ ઈર્ષ્યા કરવી નહિ. કારણ ઈશ્વરે દરેક પ્રાણીને જ્યાં જન્મ આપ્યો છે એ સ્થળની હવા પાણી જ એને સૌથી વધુ અનુકૂળ, હિતાશયી ને આરોગ્યવર્ધક નીવડે છે. જો ત્યાનાં હવાપાણી હું સહી શકું એવા ન હોય તો શરીરને મજબૂત બનાવી એ સહી લેવાનો પ્રયત્ન કરીશ. જો હું માંદો પડીશ તો મારા જન્મસ્થાનના હવા પાણી મને વિદેશના હવાપાણી જેટલાં જ મદદ કરશે. આમ છતાં જો હું મરી જઈશ તો એ ઈશ્વરની મરજી છે એમ માની એનો હુકમ માથે ચડાવી શાંતિથી મારી જન્મભૂમિને ખોળે ચિરનિદ્રા લઈશ. અહીં મને બીજી બધી જગા કરતાં આરામ ને શાંતિ મળશે.

બાકી તો આવી જગાએ તબિયત સુધારવા ગયેલામાંથી કેટલા બચી ગયા? અનુભવ એમ બતાવે છે કે બહાર ગયેલા બધા બચ્યા નથી તેમ વતનમાં રહેલા બધા મરી ગયા નથી તો પછી વતનમાં જ રહેવું શું ખોટું છે?

એટલે મારી તો સલાહ છે કે બહારના હવાપાણીની, જુદાજુદા કહેવાતા કિંમતી ક્ષારો ને ખનીજોવાળાં પાણીનો ઉપયોગ કરવા માટે જ્યાં ત્યાં રખડાયા થઈને દોડવાની જરૂર નથી. પણ ઘેર રહી ઈશ્વરે આપેલ એક મહાન અને કિંમતી પદાર્થ (પાણી) નો સાચો ઉપયોગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કરી સંતોષ માનવાનો છે. આમ જો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવામાં આવશે તો મોટે ભાગે એમને ફાયદો જ થશે.

એટલે તમારા પોતાના જ દેશમાં રહેજો, પ્રમાણિકતાથી રોટલો પેદા કરજો અને હમેશા તમારા શરીરને પાણીથી સાફ રાખજો.

ઘ અવયવ–સ્નાન.

નીચેના સ્નાનોને મેં અવયવસ્નાન એવું નામ આપ્યું છે. કારણ કે એ સ્નાન શરીરના એક એક અલગ ભાગને આપવાનું છે. આથી વધારે નાના વિભાગ પાડવા નકામા છે. એટલે અવયવ–સ્નાનની મર્યાદા શરીરના કોઈ એક અવયવ સુધી જ રહેશે.

૧ હાથનું અને બાવડાનું સ્નાન.

આ નામ જ બતાવે છે કે સ્નાન શરીરના કયા ભાગને આપવાનું છે. આ સ્નાન કયા કયા રોગ ઉપર, કોને કેટલો વખત આપવાનું છે, ઠંડા પાણીનું કે ગરમ પાણીનું આપવાનું છે એ બધું તો રોગ અને રોગીની સ્થિતિ જોઈને કહી શકાય. એનું લંબાણ વિવેચન અહીં નકામું છે. અહીં તો માત્ર એક દાખલો આપીને જ આ વાત સમજાવીશ.

ધારો કે એક માણસની આંગળી પાકી છે, તો હું માત્ર આંગળીની જ સારવાર કરીને અટકીશ નહિ પણ હાથની, બાવડાંની ને શરીરની સારવાર કરીશ. આવી રોગિયલ આગળીએ તો સડેલા થડ, સડેલી ડાળી કે દાંડલીનાં સડેલાં ફળ જેવી છે. જો ઝાડનું થડ સારું હોય, ડાળી, ડાળખાં સારાં હોય તો એના ફળને સારો જ પોષક રસ પૂરો પાડશે. ને પરિણામે ફળ સારું જ રહેશે, સડશે નહિ.

આવું જ માનવશરીર વિષે પણ છે. જો માણસનું શરીર તંદુરસ્ત હોય, એનું લોહી સ્વચ્છ હોય અને એના અવયવો સારાં સાજાં હોય તો શરીરનો જે ભાગ બગડ્યો હશે તેને શરીરનું આખું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યંત્ર તાજું અને સ્વચ્છ લોહી પૂરું પાડશે. એથી બગડેલા ભાગનું સમારકામ સરળતાથી અને ઝડપથી થશે.

એટલે શરીરનો કોઇ ભાગ ખરાબ થયો હોય ત્યારે તે ભાગને સ્થાનિક સ્નાન તો આપીશ જ. સાથે સાથે એ આખા હાથને અને બાવડાને પેક પણ આપીશ. આથી આખા શરીરનું યંત્ર કામ કરવા માંડશે અને આંગળીનો જે ભાગ પાકયો છે ત્યાં સ્વચ્છ તાજું લોહી પૂરું પડશે.

દરેક જાતના જલપ્રયોગ કરતી વખતે માથાને ભીંજાવા દેવું નહિ એ વાત મેં આ પુસ્તકમાં ઠેકઠેકાણે કહી છે, આનું કારણ એ છે કે ગામડાના લોકો એને લૂછવાની દરકાર રાખતા નથી એથી તેમને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. બાકી બીજી રીતે જોઇએ તો માથાનો ભાગ એ તો શરીરનો મજબૂતમાં મજબૂત ભાગ છે. કારણ કે તે ચોવીસે કલાક ખુલ્લો રહે છે. અને તાજી ચોકખી હવાનો જીવન્ત સ્પર્શ અનુભવે છે, આ વાત બધા પ્રાણીઓમાં માણસને સૌથી વધારે લાગુ પડે છે. કારણ બીજા પ્રાણીઓના તો આખા શરીર ઉઘાડાં હોય છે. ત્યારે માણસનો માથાનો ભાગ જ ખુલ્લો રહે છે.

૨ શિર્ષ-સ્નાન

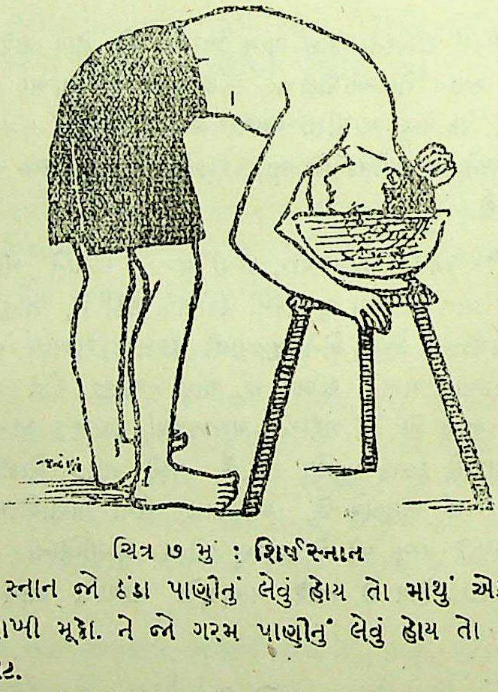
બધાં અવયવ સ્નાનમાં શિર્ષસ્નાન એ સૌથી અગત્યનું અવયવ સ્નાન છે. આ સ્નાન ગરમ તેમજ ઠંડા એવા કોઈપણ પાણીનું લઈ શકાય. એ લેવાની રીત નીચે મુજબ છે.

એક ટેબલ, બાજોઠ કે ખુરસી ઉપર પાણીનું તપેલું, કથરોટ કે એવું કોઈ વાસણ મૂકો. ને પછી વાંકા વળી તેમાં કપાળથી માંડીને માથાનો વાળવાળો આખો ભાગ બોળો. જેટલો ભાગ પાણીની બહાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહી જતો હોય એના ઉપર ચાપવે ચાપવે પાણી રેડીને એને ભીનો કરો.



ચિત્ર ૭ મું : શિર્ષસ્નાન

આ સ્નાન જો ઠંડા પાણીનું લેવું હોય તો માથું એક મિનિટ પાણીમાં રાખી મૂકો. ને જો ગરમ પાણીનું લેવું હોય તો પાંચથી સાત મિનિટ.

ગરમ પાણીના સ્નાન પછી માથા ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું જરુરી છે.

આ ક્રિયા પતી ગયા પછી માથું બહાર કાઢી તેને સાવ કોરું કરી નાખો. માથું ફુવારાસ્નાન દ્વારા ભીનું થયું હોય કે વરાળસ્નાન દ્વારા કે બીજી કોઈ રીતે પણ સ્નાનની ક્રિયા પૂરી થઈ જાય એટલે તુરત જ લૂછી નાખવા ભૂલવું નહિ. આમાં ગફલત કરવાથી માથાના દુખાવાથી માંડીને સંધિવા જેવા જાત જાતના દરદો થવાનો સંભવ છે. માથું કોરું કરી નાખ્યા પછી માથા ઉપર ટોપી ઓઢી લેવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અથવા લૂગડાનો કકડો બાંધી લેવો જરૂરી છે. આ સ્થિતિમાં માથાની ચામડી અને વાળ સાવ કોરા ન થઈ જાય અને તેમાં કુદરતી ગરમી પાછી ન આવી જાય ત્યાં સુધી આ ટોપી પહેરી રાખવી અને ઓરડામાં જ રહેવું.

કેટલાક ગામડિયા લોકો આ કરતાંયે સાદી રીતે આ સ્નાન લે છે. તેઓ નળ નીચે પોતાનું માથું ધોઈ કાઢે છે અથવા ખોબે ખોબે પાણી લઈ માથું ધોઇ કાઢે છે અથવા તો પાણીના નળની કૂંડીમાં જ બતકાં જેમ પાણીમાં માથાં મારીને ઝબોળી લે છે તેમ આ લોકો પણ માથું ઝબોળે છે. આનાથી એમને ફાયદો થાય છે એ વાત ખરી. માત્ર આ બાબતમાં એટલી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે, કે બહુ વખત સુધી આ સ્નાન ચાલુ રાખવું નહિ. તેમ વારંવાર પણ કરવું નહિ. અને સ્નાન પછી માથું કોરું કરી નાખવાની વાત કદી ભૂલવી નહિ.

જેમના માથા ઉપર ટૂંકા વાળ હોય છે તેમને માટે આ સ્નાન અનુકૂળ થઈ પડે છે. લાંબા વાળવાળા માણસો આ સ્નાનનો પૂરો ફાયદો ઉઠાવી શકતા નથી કારણ કે ચામડીને ભેદીને પાણી ઠેઠ સુધી પહોંચી શકતું નથી. શિર્ષ-સ્નાનનો આ જે મુખ્ય હેતુ છે તે જ આથી સરતો નથી. વળી એના વાળને સૂકાતાં પણ વધારે વખત લાગે છે. આવા માણસોને હું ગરમ પાણીનું શિર્ષ-સ્નાન આપું છું.

કોઈવાર હું માથાના દુખાવા ઉપર પણ શિર્ષસ્નાન આપું છું. મોટેભાગે એ સ્નાન ઠંડા પાણીનું હોય છે. પણ કેટલાક લોકોના માથામાં ખોડો પડયો હોય, ઊંદરી હોય, નાની નાની ફોડકીઓ થઇ હોય, ગડગૂમડ થયાં હોય, કે બીજી કોઈ પણ જાતનો મેલ ભરાયો હોય ત્યારે ત્યારે હું પહેલાં પાંચથી સાત મિનિટ ગરમ પાણીનું સ્નાન પછી એક મિનિટ ઠંડાપાણીનું ફુવારા-સ્નાન આપું છું અથવા પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરાવું છું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સ્નાનનો હેતુ શો છે એ સમજાવવા માટે હું એક નાનકડો દાખલો આપીશ.

ઘણા લાંબા વખત સુધી અવાવરું પડી રહેલા ગામડાના એક નાનકડા અંધારિયા ઓરડાનું એકનું એક બારણું ઉઘાડી જો કોઇ અંદર પ્રવેશ કરે તો તુરત જ તેને થોડો વખત તો અકળામણ જ થશે. ઓરડાની બંધિયાર હવા જ તેને ગૂંગળાવશે. એ ઉપરાંત એની દીવાલો, એનું ભોંયતળિયું ને એના છાપરા તરફ એ જોશે તો ત્યાં ધૂળના થર જામ્યા હશે. ખૂણે ખાંચરે, છાપરામાં ને દીવાલો ઉપર ક્યાંક ક્યાંક બાવા બાઝ્યા હશે. આ બધાને સાફ કરીને સૂર્યપ્રકાશ તેમજ ચોક્ખી તાજી હવાને આવવા દેવાથી જ એ ઘરમાં રહી શકાય: આ વાત ઘણા ગંદા લોકોને પણ લાગુ પડે છે. દિવસો અને મહિનાઓ સુધી તેઓ માથા ઉપર મફલર, રૂમાલ, ને એવું બીજું એવી રીતે બાંધેલું રાખે છે કે માથાની સપાટી ઉપર સૂર્યના કિરણનો પ્રકાશ કે તાજી ખુલ્લી હવા પહોંચતાં નથી. પરિણામે આવા લોકોના માથાંની સ્થિતિ અવાવરું પડી રહેલા ઓરડાના જેવી થઇ જાય છે. આ કારણે એની ચામડીના છિદ્રો મેલથી પૂરાઇ જાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ, ચામડીની ક્રિયા વગેરે મંદ પડતાં જાય છે ને છેવટે ત્યાં સડો પેસે છે. ઘણી માતાઓ પોતાના બાળકોના ઊંદરીવાળા, ખોડાવાળા, ને જાતજાતના ગડગૂમડવાળાં બાળકોને મારી પાસે લાવી છે અને એ આ જાતની વાત કરી ગઈ છે.

અફસોસની વાત છે કે માથાની સ્વચ્છતા તરફ જેટલું જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. રોજ સવારે ઊઠીને માણસો પોતાનું મોઢું ધુએ છે. ને એટલાથી જ કામ પતી ગયેલું માની લે છે. પણ એ પૂરતું નથી. માથાને સ્વચ્છ કર્યા વગર એકલો મોઢાનો ભાગ જ સ્વચ્છ કરવો એ તો ઘરના એક ભાગને ચોકખો રાખીને બીજાની સંભાળ ન રાખવા જેવું થાય. આથી દરરોજ ઊઠીને મોઢું ધોવાની સાથે માથાને પણ ધોવાની ફરી ફરીને સૂચના આપું છું.

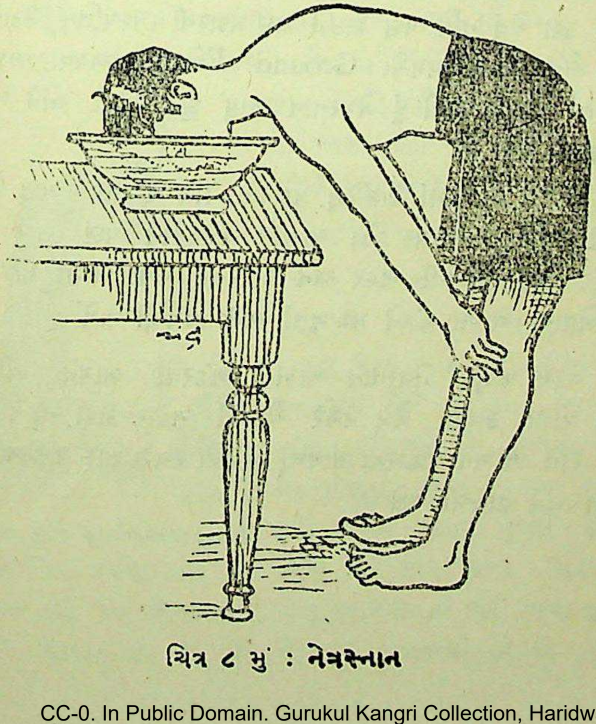
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કેટલાક લોકો લાંબા વાળ રાખે છે એ પણ માથાને બરાબર સાફ કરી શકતા નથી. કારણ એટલા વાળના જથ્થાને ભેદીને સૂર્ય-કિરણ, હવા કે પાણી તેની ચામડીના છિદ્ર સુધી શી રીતે પહોંચી શકે. એટલે મારી સલાહ એ છે કે જેમ બને તેમ વાળને બહુ ઓછા રખાવવા. લાંબા વાળ એ ઈશ્વરે આપેલું એક સુંદર આભૂષણ છે. ઈશ્વરની એ કિંમતી બક્ષીસ જો બરાબર સાચવતા આવડે તોજ રાખવા, હંમેશા એને સાફ કરવા, ઓળવા, તેલ નાખવાનું ન બને તો એ રાખવા નકામાં છે. એથી તો માથામાં ખોડો અને ગડગૂમડ થશે ને આખરે એને ફરજિયાત કાઢી નાખવા પડશે.

૩ નેત્ર-સ્નાન

આ સ્નાન પણ ઠંડા અને ગરમ પાણીનું લઈ શકાય છે. એ લેવાની રીત નીચે મુજબ છે.



ચિત્ર ૮ મું : નેત્રસ્નાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાણી ભરેલું એક પહેાળું વાસણ ટેબલ, બાજોઠ કે ખુરસી પર મૂકેા. પછી માથું નીચું નમાવી પાણીમાં આંખ ભીંજાય એ રીતે બેાળેા. આંખ પાણીમાં પા મિનિટ સુધી ઉઘાડી રાખેા. પા મિનિટ પછી માથું બહાર કાઢી લેા. પા કે અરધી મિનિટ આરામ લઈ વળી પાછું પહેલાંની પેઠે કરેા. આ ક્રિયા આસ પાંચથી છ મિનિટ સુધી વારંવાર કર્યા કરવી.

ગરમ પાણીનું સ્નાન કરવું હેાય તેા એની ગરમી ૮૬° થી ૯૦° (ફેરનહીટ) રાખવી, આવા ગરમ પાણીનું સ્નાન લીધા પછી છેવટનું સ્નાન તેા ઠંડા પાણીનું જ લેવું. અથવા તેા ઠંડા પાણીથી આંખને ધેાઈ કાઢવી. ગરમ પાણીનેા ઉપયેાગ કરવેા હેાય ત્યારે તે એકલું કદી લેવું નહિ પણ કેાઈને કેાઈ પ્રકારની વનસ્પતિનું ઉકાળેલું પાણી લેવું. અરધેા ચમચેા Ground Fennel અથવા eye-bright ના ઉકાળાથી હું નેત્રસ્નાન આપું છું. એથી સૌને બરાબર ફાયદેા થયેા છે.

જેમની આંખેામાં કેાઈપણ પ્રકારનેા રેાગ ન હેાય પણ માત્ર નબળી હેાય તેમના ઉપર ઠંડા પાણીનું ચક્ષુસ્નાન ઘણું સારું કામ કરે છે. એથી આંખની અંદર અને બહારના બધા ભાગેા મજબૂત થઈ જોવાના આખા યંત્રને મજબૂતી અને તાજગી અર્પે છે.

ગરમ પાણીનું નેત્રસ્નાન આંખની અંદરના ભાગનેા ચીકાશ પડતેા પીળેા કચરેા, મેલ વગેરે ધેાઈને બહાર કાઢી નાખે છે. એજ રીતે આંખના બહારના ભાગમાં ચેાંટેલેા કચરેા સાફ થઈ આંખને તાકાત અને તાજગી બક્ષે છે.

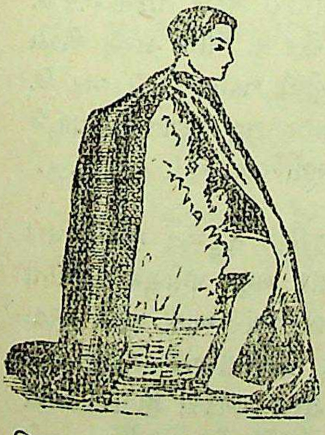
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૬ઠ્ઠું : વરાળસ્નાન

વરાળના પ્રયોગો

બીજા બધા જલપ્રયોગોની પેઠે વરાળસ્નાન પણ શરીર ઉપર બહુ જ ધીમી અને હળવી ક્રિયા કરે છે એથી એ પ્રયોગ પણ સાવ બીનજોખમી અને નુકસાન વિનાનો છે. આમ છતાં આ પ્રયોગો કરતી વખતે ખૂબ સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. આ પ્રયોગ જો માંદા માણસો ઉપર બરાબર અને સાવચેતીપૂર્વક કરવામાં આવે તો ફાયદો કરે છે, પણ સાજા માણસ ઉપર પણ બેદરકારીથી અને ભૂલભરેલી રીતે કરવામાં આવે તો નુકસાન કરી બેસે છે. દાખલા તરીકે એક માણસ વરાળ સ્નાન લઈને



ચિત્ર ૯ મું : પૂર્ણવરાળસ્નાન

પછી તુરતજ બહાર ખુલ્લી હવામાં એમને એમ ચાલ્યો જશે તો એમાં એને માત્ર માંદા પડવાનું જ જોખમ નથી પણ એના કરતાં પણ વધારે ભયંકર-મરી જવા સુધીનું જોખમ ખેડવાનું છે. આ રીતે બેદરકારી રાખવાથી જો એ માણસ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મરી જાય અથવા જીવલેણ માંદગીનો ભોગ બને તો એને માટે વરાળ–સ્નાનની ક્રિયા જવાબદાર નથી. પણ એ સ્નાન લીધા પછી જે નિયમોનું પાલન થવું જોઈએ તે પાળવામાં બતાવેલી બેદરકારી જ જવાબદાર છે. આ વાતનો હું શરૂઆતમાં જ ઉલ્લેખ કરું છું એ લોકોને વરાળના ઉપયોગથી ભડકાવવા માટે નહિ પણ આ બાબતમાં તેઓ વધારે દરકાર રાખે એટલા માટે. બાકી તો હું ફરી ફરીને કહું છું કે વરાળસ્નાનના ઉપયોગમાં કોઈ પણ પ્રકારનું જોખમ છે જ નહિ.

સામાન્ય રીતે રોગીને સાજા કરવામાં વરાળ જરૂરની છે ખરી ?

એક સ્ત્રીને પોતાનું મેલું કપડું સાફ કરવું હોય તો તે એને ગરમ પાણીમાં બાફે છે ને પછી પાણીથી ધોઈ નાખે છે. ગરમ પાણીથી કપડાંમાં રહેલો કચરો, મેલ વગેરે ઓગળી જાય છે ને ઠંડા પાણીમાં ધોવાથી ઓગળેલો કચરો કપડામાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આ જ રીતે ગરમ પાણીથી શરીરમાં એક યા બીજા કારણે એકઠો થયેલો કચરો ઓગળે છે ને ઠંડા પાણીથી બહાર નીકળી જાય છે. કચરો બહાર નીકળવાથી લોહીનું અભિસરણ બહુ સરળતાથી થાય છે ને એ રીતે આખું શરીર હળવું અને સ્ફુર્તિવાળું બની જાય છે.

આમ દરેક માણસને પોતાના શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે અને કુદરતી રીતે કામ કરતું કરવા માટે અમુક પ્રમાણમાં ગરમીની જરૂર પડે છે. જે શરીર તંદુરસ્ત હોય તેમાં આવી ગરમી પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે. ને તેને વધારાની ગરમીની જરૂર પડતી નથી. પણ બીમાર તેમજ નબળાં માણસોનાં શરીર બગડેલાં હોવાથી એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમી હોતી નથી. એટલે આવા રોગિયલ અને નબળા શરીરને બહારથી ગરમી આપવી પડે છે. કેટલાકને પેક આપવાથી પૂરતી ગરમી મળી જાય છે. બીજા કેટલાકને વધારે ગરમીની જરૂર હોવાથી વરાળ–સ્નાન આપવું પડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વરાળસ્નાનનો સાચો પ્રયોગ કોને કહી શકાય ?

આનો જવાબ આપવો જરા મુશ્કેલ છે. પહેલાં તો હું આખા શરીરને વરાળ સ્નાન આપતો. ને એ રીતે લગભગ તેર વરસ સુધી ચાલ્યું. પણ આ વખત દરમ્યાન કેટલીક વખત આખા શરીરને વરાળ–સ્નાન આપવાથી ધાર્યાં પરિણામ આવ્યાં નહિ એટલે મેં એમાં ફેરફાર કર્યા. આવા ફેરફારો મેં ત્રણ વરસમાં ત્રણ વખત કર્યા. આમ પ્રયોગો ને ફેરફાર કરતાં કરતાં આખરે હું છેવટની પદ્ધતિ નકકી કરી શકયો. એ પદ્ધતિ મુજબ હું અત્યારે બધા દરદીઓ ઉપર વરાળ–સ્નાનના પ્રયોગો અજમાવું છું. ને એનાં પરિણામો પણ ઘણાંજ સારાં આવ્યાં છે. આ પદ્ધતિ મુજબ આખા શરીરને વરાળ-સ્નાન આપવાનું નથી પણ એના અમુક અમુક અવયવને જ એ આપવાનું છે. પણ એની વાત આગળ કરું એ પહેલાં વરાળ અને તેના પ્રયોગોનો નાનકડો ઈતિહાસ રજુ કરી દઉં.

ત્રીસ વરસ પહેલાં દક્ષિણ જર્મનીમાં રુસી વરાળ–સ્નાનના ઉપયોગની પહેલ વહેલી શરૂઆત થઇ. પણ એ વખતે કુટુંબો આ રીતે વરાળસ્નાન લઈ શકે એવી સ્થિતિમાં નહોતાં એટલે એની અવેજીમાં એને મળતું જ એક સ્નાન શોધી કાઢવામાં આવ્યું. એ જર્મનીમાં બહુ જ પ્રચલિત થયું.

આ સ્નાન લેવા માટે જે વરાળ–સ્નાનની પેટી વપરાતી એની રચના કંઈક આવી હતી.

એક માણસ નેતરની ખુરશી કે ટેબલ ઉપર આરામથી બેસી શકે એવી બેઠકની ફરતી ચાર દીવાલવાળી પેટી હોય છે. તેની આગળની દીવાલને કબાટના બારણા જેવાં જ બારણા હોય છે. જે ઉઘાડ બીડ થઇ શકે છે. દરદીને અંદર દાખલ થવું હોય ત્યારે એ બારણું ઉઘાડવામાં આવે છે ને એ અંદર દાખલ થઇ જાય અને પોતાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બેઠક ઉપર બેસી જાય એટલે તે બંધ કરી દેવામાં આવે છે. આ ચાર દીવાલવાળી પેટીની ઉપરના ભાગમાં (ઢાંકણાની જગાએ) મજાગરાથી જડેલાં ઉઘાડ બીડ થઈ શકે એવા ઢાંકણા હોય છે. એ ઢાંકણાની રચના એવી હોય છે કે દરદી પેલી અંદરની નેતરની બેઠક ઉપર બેસે એટલે બારણા એવી રીતે બંધ કરી દઈ શકાય કે જેથી તેનો ગળાથી ઉપરનો ભાગ બહાર રહી શકે અને બાકીનું આખું શરીર એ પેટીમાં પૂરાઇ જાય. વરાળ બહાર ન નીકળી જાય એટલા માટે ગળા ફરતું એક જાડું કપડું બાંધવામાં આવતું. (આપણે ત્યાં હજામની દુકાનોમાં બાંધવામાં આવે છે તેવી રીતે—અનુ૦) વરાળ–સ્નાનથી આખું શરીર તપવાને લીધે માથે ગરમી ન ચડી જાય એટલા માટે માથા ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજાવેલો ટુવાલ ચાર છ વડો કરીને મૂકવામાં આવતો.

આટલી પૂર્વતૈયારી કરી લીધા પછી બહારથી નળી વાટે પેટીની અંદર વરાળ દાખલ કરવામાં આવતી. દસ પંદર મિનિટમાં તે દરદીનું શરીર પરસેવે રેબઝેબ થઈ જતું. આમ થોડા વખતમાં જ દરદીને બહુ જ સરળતાથી સ્નાન આપવામાં આવતું. પરસેવો વળી ગયા પછી દરદીને બહાર કાઢી તુરતજ ફુવારા સ્નાન અથવા તો પૂર્ણસ્નાન આપવામાં આવતું. દરદીના શરીરને જો વધારે પર-સેવાની જરૂર હોય તો આ પ્રકારનું સ્નાન બે વખત આપવામાં આવતું ને દરેક વખતે છેલ્લું એક મિનિટનું ઠંડા પાણીનું ફુવારા સ્નાન, કે પૂર્ણસ્નાન આપવામાં આવતું. અથવા જલસ્પર્શની ક્રિયા કરવામાં આવતી.

વરાળ આપવાની આ પેટીની રચના એટલી અદ્દભુત હતી કે એ મને ગમી ગઈ ને મેં પણ આવી જ એક પેટી તૈયાર કરાવી. મારા દર્દીઓને હું પણ ઉપર મુજબ સ્નાન આપતો. પણ આ રીતે વરાળ આપવા જતાં ઘણી વખત એના ધાર્યા પરિણામ આવતાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નહિ. ખાસ કરીને શિયાળામાં ઘણીજ મુશ્કેલીઓ ઊભી થતી. વરાળ-સ્નાન આપવાથી થોડો વખત આખા શરીર ફરતી ગરમાગરમ વરાળનું પડ વીંટાઈ જતું. ને શરીરમાંથી રેબઝેબ પરસેવો છૂટવા માંડતો. આને લઈને શરીરની સ્થિતિ એવી નાજુક થઈ જતી કે ઠંડી હવા એ સહન કરી શકતું નહિ. શિયાળાની તાજી ઠંડી હવા સામે આખા શરીરનું રક્ષણ કેમ કરવું એ સવાલ મૂંઝવનારો થઈ પડતો. એનો કેટલોક ભાગ ઉઘાડો રહી જતો ને એથી તેમાં દુખાવો ઊપડતો. આ દુખાવો કેટલીવાર તો બહુજ લાંબા વખત સુધી કેમ જાણે શૂળ ભોંકાતું હોય એવું સ્વરૂપ પકડતો.

આનો ઉપાય શું કરવો એનો હું વિચાર ચલાવી રહ્યો હતો. એવામાં મારે એક વખત શિયાળાના દિવસોમાં મ્યુનિચમાં જવાનું થયું. એ વખતે મને સારી પેઠે શરદી થઈ ગઈ હતી. એ વખતે અચાનક એક અખબારમાં રુસી વરાળ-સ્નાન વિષે કરવામાં આવેલું પ્રશંસાયુક્ત વિવેચન મારા વાંચવામાં આવ્યું. એમાં વરાળ-સ્નાનના ભારોભાર વખાણ કરવામાં આવ્યાં હતાં અને આગળ લખ્યું હતું. "આવું વરાળ-સ્નાન માત્ર એક વખત લઈને અજમાવી જુઓ. તમારી શરદી તેમજ ગળાનો વરમ તુરત જ નાબૂદ થઈ જશે." આ લેખ વાંચીને હું વરાળ-સ્નાનનો અખતરો કરી જોવા લલચાયો. ને પછી એક વખત એવા રુસી વરાળ-સ્નાન આપનારા કેન્દ્રમાં જઈ સ્નાન પણ લઇ આવ્યો. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મેં જોયું કે મારો ગળાનો વરમ ક્યાંય દૂર થઈ ગયો હતો અને શરદી પણ મટી ગઇ હતી. પણ જેવા પાંચ છ કલાક બીજા વીત્યા કે તુરત જ ફરીને હતી એ કરતાં બમણી ઉગ્રતાથી શરદી થઈ પડી.

આ ઉપરથી મને લાગ્યું કે વરાળ-સ્નાન લેવાની આ રીતમાં જ કંઈક ખામી હોવી જોઇએ. મારા જેવાની વાત તો બાજુએ મૂકો પણ જે સ્નાન લેતાં તંદુરસ્ત માણસ પણ થથરી ઊઠે છે તે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાવ માંદલા, નબળાં અને ઓછી પ્રાણશક્તિવાળાં માણસો શી રીતે લઇ શકે? એમને માટે તો જરૂર બીજી કોઈ રીત હોવી જ જોઈએ.

એ પછી મેં જે શોધખોળ અને પ્રયોગો કર્યાં એ બધા ઉપરથી હું એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યો કે મારા જલોપચારના અન્ય પ્રયોગો પાછળ જે સિદ્ધાન્ત કામ કરે છે તે જ સિદ્ધાન્ત અહીં પણ કામ કરે છે. એ સિદ્ધાન્ત તે આ. **પ્રયોગો જેમ હળવા તેમ વધુ સારા. સૌથી હળવા પ્રયોગો સૌથી ઉત્તમ.** શરીરની કુદરતી ગરમી વધારવા માટે જ્યાં અર્ધસ્નાન કે ફુવારા સ્નાનથી કામ સરતું હશે ત્યાં હું વરાળ-સ્નાનનો પ્રયોગ નહિ કરું. એવી જ રીતે જ્યાં શરીરના એક ભાગને વરાળસ્નાન આપવાથી કામ પતી જતું હશે ત્યાં આખા શરીરને વરાળ નહિ આપું. હું ઉગ્ર ઉપાયો દ્વારા કુદરત પાસે બળજબરીથી કોઈ કામ કરાવીશ નહિ. પણ હળવા ઉપાયો દ્વારા એના કાર્યમાં મદદ કરીશ.

એટલે વરાળ-સ્નાનને લગતા મારા બધા જ પ્રયોગો એ આખા શરીરને આપવાના નથી. પણ શરીરના એક એક ભાગને જ આપવાના છે. આમ છતાં એ અસર તો આખા શરીરયંત્ર પર કરે છે. આમાં સૌથી મોટો લાભ તો એ છે કે વરાળથી જે દુખતો ભાગ હોય તે જ નરમ પડે છે. ગરમ પાણીના પ્રયોગમાં શરીરને ઢીલું કરી મૂકવાનો જે ગુણ છે તે અહીં માત્ર દરદવાળા ભાગને જ લાગુ પડે છે, બાકીનું શરીર તો જેમ હોય તેમજ રહે છે. એ નરમ કે ઢીલું પડતું નથી. આમ જ્યારે દરદવાળા ભાગમાં વરાળસ્નાનના દબાણથી શરીરના સંચા કામ કરવા માંડે છે ત્યારે બાકીનું શરીર તો આરામ લેતું હોય છે. આથી તે દરદવાળા એના નબળા ભાગને પોતાની બચાવેલી શક્તિ પૂરી પાડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મારા ઘણાખરા વરાળના પ્રયોગો પાણીના પ્રયોગની પૂર્વ તૈયારી જેવા જ છે. જે કેટલાક દરદીઓ ઉપર સીધા પાણીના પ્રયોગો ન થઈ શકે તેમ હોય તેવાઓને પહેલાં હું વરાળ–સ્નાન આપું છું. કેટલીકવાર તો આ બન્ને પ્રયોગો સાથે સાથે જ ચાલતા હોય છે. શ્વાસનળીમાં કે ફેફસાંમાં કચરો ભરાયો હોય, એ વખતે અંદરનું વરાળસ્નાન આપી શરીરના બહારના ભાગમાં તુરત જ ઠંડા પાણીનું કોઈ ને કોઈ સ્નાન, સ્પર્શ કે ફુવારાનો પ્રયોગ કરવાનો હોય છે. એકલી વરાળ આપવાનો પ્રયોગ હું ભાગ્યે જ કરું છું.

અહીં એક ચેતવણી આપવાની જરૂર છે. વરાળના કેટલાક પ્રયોગો એટલા સરસ અને આરામદાયી હોય છે કે દરદીને એ ખૂબ જ ગમી જાય છે, ખાસ કરીને માથા અને પગ ઉપર આ વરાળનો શેક ખૂબ જ માફક આવી જાય છે. એથી તે ઘણીવાર નક્કી કરેલા સમય કરતાં યે વધારે વખત વરાળ લેવા લલચાય છે અથવા વારંવાર આ પ્રયોગો કરે છે. આથી તેને ફાયદો થવાને બદલે નુકસાન જ થાય છે. 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' આ સૂત્ર બીજી બધી બાબતની જેમ અહીં પણ બરાબર લાગુ પડે છે. એટલે નિયત કરેલા સમય કરતાં જરાપણ વધારે વખત વરાળ–સ્નાન લેવું નહિ.

ટાઈફસ કે એવી જ કોઈ ગંભીર માંદગીમાંથી તાજેતરમાં જ બેઠા થયેલા દરદીના શરીરમાં–સાજા થયા પછી પણ ઠીક ઠીક કચરો એકઠો થયેલો હોય છે. આને દૂર કરવા માટે વરાળના પ્રયોગો ઘણાજ મદદરૂપ થઈ પડે. પણ આ પ્રયોગો એકદમ હળવા હોવા જોઈએ. અને વરાળ આખા શરીરને ન આપતાં શરીરના અમુક અમુક ભાગને જ આપવી જોઈએ. કારણ કે આવા કિસ્સામાં એક લોહી વગરના ને ઓછી પ્રાણશક્તિવાળા માણસ સાથે કામ લેવાનું છે.

ઓછા લોહીવાળા દરદીઓને વરાળ આપવાથી ખૂબ આરામ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને સુખની લાગણી થાય છે. પણ આ સારવાર વારંવાર આપવાથી તો ઊલટું જ પરિણામ આવશે. એથી તો એના શરીરની કુદરતી ગરમી, લોહી અને જીવનશક્તિ ઓછી થતી જશે.

પણ મજબૂત ને રુષ્ટપુષ્ટ માણસોને તો વરાળસ્નાનના જલદ પ્રયોગો કરાવવા જ જોઈએ ને? એ તો આવા પ્રયોગો ખમી શકે ને?

ના, એવા માણસો ઉપર પણ વરાળના જલદ પ્રયોગ કરવા નહિ. આવા માણસો જ ઘણીવાર જલદ પ્રયોગ સહન કરી શકતા નથી. એવાઓને તો હું ઓછામાં ઓછી વરાળ આપું. કારણ જેમની ચામડી સારું કાર્ય કરતી હોય છે ને કુદરતી રીતે જ જેમના શરીરમાંથી પરસેવો નીકળતો હોય છે તેને વરાળ આપવાની જરૂર જ નથી.

એક માણસને પગમાં ખૂબ દુઃખે છે. એ દૂર કરવા માટે તે પોતાના લાકડી જેવા પગને વરાળ આપવાનું કહે છે. એની વિનતિને ધ્યાનમાં લઈ તેને વરાળ આપીએ તો કેવી ભૂલ થાય? આવા લોહી વિનાના પગને વરાળ કરતાં તો અર્ધસ્નાન ને ઘૂંટણ ઉપર વારંવાર ફુવારા-સ્નાન આપવાની જરૂર છે. એથી જ એને જલદી લાભ થશે.

૧ માથાને વરાળ આપવાનો પ્રયોગ

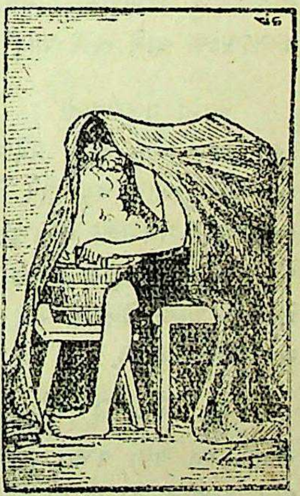
માથાને વરાળ આપવા માટે નીચે મુજબની વસ્તુઓની જરૂર પડે છે, એક નાનકડું સાંકડા મોંવાળું અને ઊંડું લાકડાનું ટબ કે ધાતુનું વાસણ, એક ખુરશી; એના કરતાં ઓછી ઊંચાઈવાળું એક નાનકડું ટેબલ અથવા બાજોઠ અને દરદીને ઓઢાડવા માટે એકાદ બે કામળા અથવા બનુસ. આટલી વસ્તુઓની તૈયારી કર્યા પછી દરદીને ખુરશી ઉપર બેસાડવો. ને તેની આગળ નાનું ટેબલ મૂકી ટેબલ ઉપર પેલું લાકડાનું કે ધાતુનું ઊંડું વાસણ મૂકવું. એ વાસણમાં પોણા સુધી ઊકળતું પાણી ભરવું ને તેના ઉપર એક ઘટ્ટ વણાટવાળું કપડું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ટપાલના થેલામાં જેવું વપરાય છે એવું) ઢાંકી દેવું ને ઉપર એક ભીના કપડાનું આચ્છાદન. આમ કરવાથી વાસણમાંની વરાળ બહાર ચાલી જશે નહિ.

હવે દરદીના કમરથી ઉપરના ભાગના બધાં કપડાં પહેરણ, બંડી કે જે હોય તે કાઢી નાખવાં ને પછી પાત્રની બન્ને બાજુના હાથા પકડી તેણે આગળના ભાગમાં એવી રીતે ઢળતા નમવું કે જેથી કરીને વરાળ સીધી તેના માથાને લાગે. એ પછી દરદીને તેમજ વાસણને તંબૂની પેઠે ઢાંકી દે એવી રીતે મોટો બનુસ અથવા કામળો ઓઢાડી દેવો. આ ગરમ કપડાનો તંબૂ એવી રીતે રાખવો કે અંદરની વરાળ બહાર ચાલી જાય નહિ, તેમ બહારની હવા અંદર પ્રવેશ કરી શકે નહિ



ચિત્ર ૧૦ મું:
માથાનું વરાળસ્નાન

આટલી તૈયારી કરી લીધા પછી વરાળ આપનારે વાસણ ઉપરનું ઘટ્ટ કપડાનું આચ્છાદન તેમજ ભીનું કપડું ખસેડી લેવાં. આમ કરવાથી એન્જીનના ભૂંગળામાંથી નીકળે તેમ ધમ ધમ કરતી વરાળ છૂટી થઈ માથું, છાતી, પીઠ, અને કેડ ઉપરના આખા ભાગને વીંટી વળશે તેમજ ચામડીના છિદ્ર વાટે અંદર પણ ધસી જશે. આમ કરી શરીરની અંદરના કચરાને તે ઓગાળવા માંડશે.

આ વખતે વરાળ આપનારે માત્ર એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે કોઈ નબળો દરદી હોય ને એને પીઠમાં દરદ થતું હોય તો એ આરામથી બેસી શકે એવી સગવડ કરવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પહેલી એક જ ક્ષણે વરાળના આ ધસમસતા ગોટેગોટાથી કદાચ કોઇને ચમક લાગે કે બીક લાગે પણ બીજી જ પળે તેને આ ફાવી જશે ને ધીરે ધીરે આરામ લાગવા માંડશે. શરૂઆતમાં વાસણનું મોં ખોલવામાં આવે ત્યારે દરદીને જો આંચકો લાગતો હોય તો માથું ઊંચું રાખવામાં વાંધો નથી, પછી જ્યારે વરાળનું જોર નરમ પડવા લાગે ત્યારે પાછું માથું નીચું નમાવી દેવું.

આમાં ગભરાવાની કે ડરવાની કશી જ જરૂર નથી. ઉપર કહ્યા મુજબ જેણે જેણે પ્રયોગ કર્યો છે એમાંના એક પણ દરદીને જરાપણ નુકસાન થયું હોય એવું મારી જાણમાં નથી. મેં પોતે જુદા જુદા રોગવાળા ઘણા દરદીઓ ઉપર આ પ્રયોગ અજમાવ્યો છે ને એના પરિણામ હંમેશા સારાં જ આવ્યા છે. એથી ઊલટું જેઓ દોઢડાહ્યા થઇને પોતાની રીતે આ પ્રયોગ કરવા ગયા છે તેમને નુકસાન પણ થયું છે.

આ પ્રયોગ બે મિનિટથી માંડીને ચોવીસ મિનિટ સુધી કરી શકાય. આ બધા વખત દરમ્યાન દરદીએ પોતાનું માથું નીચું નમાવીને બેસવાનું તો છે જ એ ઉપરાંત બની શકે તેટલો વખત આંખો, નાક, અને મોઢું પણ ઉઘાડું રાખવું. આમ કરવાથી વરાળ એ ભાગની અંદર પણ પ્રવેશ કરી શકશે. આ બાબતમાં જો કે સખત નિયમ નથી છતાં જેટલો વખત સહન થઇ શકે તેટલો વખત તો એમ કરવું જ.

અહીં મારે થોડો ખુલાસો કરી લેવો જોઇએ.

સાવ એકલા પાણીની વરાળ કેટલાક માણસોની આંખને માફક આવતી નથી. એટલે હું મોટે ભાગે વનસ્પતિથી ઉકાળેલા પાણીની વરાળ આપું છું.

આ વનસ્પતિઓમાં–સૌથી વધુ અસરકારક ફેનેલ (feunel)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નામની વનસ્પતિ છે. આ ઉપરાંત સેઈજ (Sage), એલ્ડર (elder) કેામન યેરેા (yarrow), મીન્ટ (Mint), રીબવર્ટ (ribwort) અને લીન્ડેન બ્લેાસમ (linden-blossom) છે. આ કંઈ ન મળે તેા હે ફ્લાવરનેા ભૂકેા પણ વાપરી શકાય.

સામાન્ય રીતે વરાળની અસર તાત્કાલિક થાય છે, વરાળ આપ્યા પછી મેાટે ભાગે પાંચ મિનિટમાં જ ઘણાને કપાળે પરસેવાના મેાતિયા બાઝવા લાગે છે ને પછી તેા એના રેલાએા ચાલે છે. દસેક મિનિટમાં તેા ચામડીના એકે એક છિદ્રમાંથી પસીનેા છૂટવા લાગે છે.

પણ જેમના શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લેાહી ન હેાય અથવા જેએા અતિશય નબળા હેાય એવા કેટલાક દરદીએાને જલદી પરસેવેા વળતેા નથી. એમને બહારની થેાડી બીજી મદદની જરૂર પડે છે. આ માટે એક ઈંટનેા ચેાથા કે છઠ્ઠા ભાગનેા ટુકડેા લઈ તેને લાલચેાળ તપાવવેા ને ઉપર કહ્યા મુજબ વરાળ આપ્યાને દસેક મિનિટ થાય ત્યારે એ ટુકડેા પેલા ઊકળતા પાણીના વાસણમાં મૂકી દેવેા. આથી એક હચમચાવતી ગર્જના સાથે જ નવી વરાળના ગેાટેગેાટા નીકળવા લાગશે ને દરદીને ઝપાટામાં વીંટી વળશે.

વરાળ-સ્નાન અને એ પછીનું જરૂર ઠંડા-પાણીનું સ્નાન લીધા પછી (શિયાળામાં આ સ્નાન હુંફાળા એારડામાં લેવું) તુરત જ ખુલ્લી હવામાં બહાર નીકળવું નહિ. થેાડા વખત પછી ઠંડા પાણીનેા જલસ્પર્શ કર્યા પછી જ બહાર જવું હેાય તેા જવું. શિયાળામાં વરાળ લીધા પછી એારડામાં અડધેા કલાક ચાલવાની કસરત કરવી. એ પછી જ બહાર જવું, આ જાતની સાવચેતી નહિ રાખવાથી માત્ર શરદી અને સળેખમ જ નહિ પણ કેાઈવાર એથીયે ગંભીર એવા જીવલેણ રેાગેા થશે. આ જાતની જલ-પ્રક્ષાલનની ક્રિયા જુદી જુદી રીતે લેવાય છે. આની સાદામાં સાદી રીત દરદીનું શરીર તાજા પાણી અને ભીના કરેલા ટુવાલથી ધેાઈ કાઢવાની છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માથામાં સોજો હોય; હેડકી થઈ હોય, ગડગૂમડ થયાં હોય, કાન વહેતા હોય, ટૂંકામાં માથામાં કચરો એકઠા થવાને લીધે કોઈપણ જાતના રોગ થયા હોય તે બધામાં પહેલા અને બીજા મસ્તક વરાળ સ્નાનની સાથે સાથે આ જાતના પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવી. જો આમ કરવામાં નહિ આવે તો કાનમાં ગમે તેવો ઉગ્ર ધમધમાટ પેદા થશે. એ જો કે જોખમકારક જરાય નથી છતાં અણુગમતો તો છે જ.

દરદીને વરાળસ્નાન આપ્યા પછી જ્યારે દરદીના શરીરમાં એકઠો થયેલો કચરો મોટેભાગે નીકળી જાય ત્યારે ઉપરના ભાગ ઉપર ફુવારાસ્નાન આપવું. આ સ્નાન વરાળ આપેલ બધા ભાગ ઉપર પાણીની ઝારીને ઉપરથી રેડીને આપી શકાય. આમાં માત્ર માથાનો વાળવાળો ભાગ અપવાદ રૂપ છે. એને ફુવારા સ્નાન આપવું નહિ. મોઢું અને વાળ બરાબર લૂછીને કોરું કરી નાખ્યા પછી, ભીને શરીરે જ બીજાં કપડાં પહેરી લેવાં. એ પછી શરીરમાં કુદરતી ગરમી આવી જાય ત્યાં સુધી ચાલવાની કે કામ કરવાની કસરત કરવી.

માથાને વરાળ સ્નાન આપ્યા પછી જો એક મિનિટ ઠંડા પાણીનું પૂર્ણસ્નાન કરવાની સગવડ હોય તો તે કરવા જેવું છે.

આ જાતના વરાળ-સ્નાનથી શરીર ઉપર બહુ જ લાભદાયક અસર થાય છે. વરાળ શરીરના કેડ ઉપરના ભાગની ચામડીના તમામ છિદ્રો ખુલ્લાં કરી નાખે છે. ને શરીરના અંદરના અવયવો સુધી નાક, શ્વાસનળી, અને ફેફસાંમાં એકઠા થઈ ગયેલા કચરાને ઓગાળીને કાઢી નાખે છે. વરસાદ કે ભેજવાળી હવાથી અથવા અચાનક હવા જેવાથી શરદી લાગી ગઈ હોય, માથું દુખતું હોય, કાનમાં ધમધમ થતું હોય, ગરદન કે ખભાનાં સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય, રગતગ થઈ ગઈ હોય, ઉધરસ કે દમ થયો હોય, શ્લેષ્મના જમાવને લઈને તાવ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવ્યો હોય, આ બધી જાતની ફરિયાદોમાં માથાને વરાળ આપવાથી ઉત્તમ પરિણામો લાવી શકાય છે. ઉપર જણાવેલા રોગોમાંથી સાવ સાજા થઇ જવા માટે ત્રણ દિવસમાં બે પ્રયોગ પૂરતા થઈ પડે છે. જો શરદી કે સળેખમની શરૂઆત જ થઈ હોય તો તો એક જ વખત વરાળ આપવાથી સારું થઈ જશે.

જે માણસોનું માથું ખૂબ સૂજેલું હોય, ગરદન પ્રમાણ કરતાં યે અધિક જાડી હોય, ગળાની અંદરની ગ્રંથિઓમાં સોજો હોય તેવાઓને અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વરાળ આપવી. અતિશય ઠંડીને લઇને આંખો સૂજી ગઈ હોય કે આંખે થોડી ઝાંખપ હોય તો પણ ઉપર મુજબ કરવું. ઉપર જણાવેલ આંખના દરદીઓને જે દિવસે વરાળ આપી હોય તે જ દિવસે સાંજે રાખ અને મીઠું મેળવેલ ગરમ પાણીનું પાદસ્નાન પા કલાક સુધી આપ્યું હોય તો તો વળી વિશેષ ફાયદો.

કોઈ માણસના શરીરમાં કચરાનો જમાવ થયો હોય અથવા એને સ્ટ્રોક લાગી ગયો હોય તેમને વરાળસ્નાન આપીને મેં સાજા કર્યા છે. સ્ટ્રોકની બાબતમાં ઘણાને એવી બીક લાગે છે કે આવા ગંભીર કેસમાં દરદીને વરાળ આપવાથી બધું લોહી માથામાં ધસી આવશે. પણ આવી બીક સાવ પાયાવગરની છે. માત્ર આ રોગોમાં વરાળ આપવાનો વખત હું ઘટાડી નાખું છું. એટલે કે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બસ થઈ પડશે. માથાને આ રીતે વરાળ આપ્યા પછી જેમ બને તેમ જલદી વરાળનું પાદસ્નાન આપવું. એથી પરિણામ વધારે સારું અને વધારે જલદી આવશે.

વરાળ સ્નાનમાં કચરાને ઓગાળી નાખવાનો અને પુષ્કળ પરસેવો ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ હોવાથી શરીર ઢીલું પડી જાય છે. એટલા માટે તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો નહિ. સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં બેથી વધારે વખત કદી વરાળ સ્નાન આપવું નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

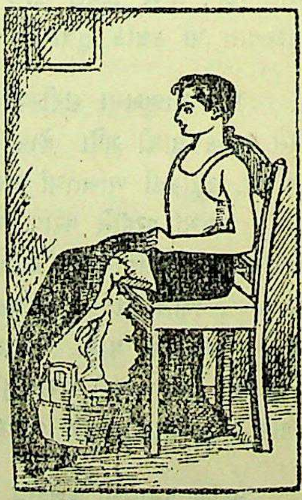
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માત્ર કોઈક જ કેસમાં જ્યાં વિજાતીય દ્રવ્યનો જમાવ વધારે પડતો થઈ ગયો હોય અને તેને ઓગાળવાની તાત્કાલિક જરૂર હોય ત્યારે જ એક અઠવાડિયા પૂરતી આ વરાળ એકાંતરે આપી શકાય. માત્ર આ વખતે એનો વખત ઘટાડી નાખવો. ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટ ને વધુમાં વધુ ૨૦ મિનિટ આ પ્રયોગ કરવો.

૨ વરાળનું પાદ-સ્નાન

શરીરના ઉપલા ભાગને વરાળ-શિર્ષસ્નાન આપવાથી જે અસર થાય છે તે જ શરીરના નીચલા ભાગને વરાળ-પાદ-સ્નાન આપવાથી થાય છે. પ્રયોગની રીત નીચે મુજબ છે.

એક મોટો જાડો કામળો ખુરશી ઉપર લાંબો અને ઢળકતો પાથરવો. એના ઉપર દરદીને ઉઘાડા પગ રાખીને બેસારવો. આગળ એક લાકડાના બન્ને બાજુના હાથાવાળું ને એ બન્ને હાથાને સાંધનારી પહોળી પાટલીવાળું ટબ મૂકવું. એમાં અરધે સુધી ઊકળતું પાણી ભરી પછી દરદીને પેલી પાટલી ઉપર પગ મૂકાવવા. આટલું કર્યા પછી પેલા ધાબળાના બન્ને ઢળકતા છેડા ખુરશી, દરદીના પગ તથા લાકડાના ટબને એવી રીતે વીંટાળી દેવા કે એટલા ભાગમાંથી જરાપણ વરાળ બહાર નીકળી જાય નહિ. ટૂંકામાં એ વરાળની જ એક પેટી બની જાય. આમ કરવાથી દરદીના પગ, સાથળ અને પેટ સુધી વરાળના ગોટેગોટા પહોંચી જશે અને તેના ઉપર અસર કરશે.



ચિત્ર ૧૧ મું : પગનું વરાળસ્નાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આવી જાતની વરાળ હું એકલા ગરમ પાણીની નથી આપતો પણ હે ફ્લાવર અથવા બીજી કોઈ વનસ્પતિનું ઉકાળેલું પાણી વાપરું છું.

આ પાણીની વરાળને વધુ જથ્થામાં પેદા કરવી હોય અથવા તો પાણીને ગરમ રાખવું હોય તો દર પાંચથી દસ મિનિટે લાલચોળ તપાવેલી ઈંટના ટુકડાઓ બહુ સંભાળપૂર્વક પાણીમાં મૂકવા. દરદીને ગરમ પાણીના છાંટા ઊડી ચમ ચમ ચોંટી ન જાય એની સંભાળ રાખવી. ઈંટના કેટલા ટુકડાનો કેટલો વખત સુધી ઉપયોગ કરવો એ શરીરના કેટલા ભાગને વરાળ આપવાની છે તેના ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલીક વાર માત્ર પગના તળિયાના ભાગને જ વરાળ આપવાની હોય છે. પણ બીજા કેટલાક કેસોમાં આખા પગને, સાથળ ને કમર સુધીના ભાગને વરાળ આપવાની જરૂર પડે છે. એ વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઈંટના તપાવીને લાલચોળ બનાવેલા ટુકડાઓનો ઉપયોગ કરવો.

પરસેવો વાળવા માટેના ખાસ યંત્રમાં બેસીને બેત્રણ પીંછાની રજાઇઓ ઓઢવાથી જેટલો પરસેવો વળે તેટલો જ આ સીધા સાદા પ્રયોગોથી ઘણા દરદીઓને વળ્યો હોય એ મેં જોયું છે. સૌથી હળવામાં હળવો પ્રયોગ કરવો હોય તો પણ એક લાલચોળ ઈંટનો ઉપયોગ કરવો. ને વરાળ આપવાનો સમય ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રાખવો. પણ વધારે ઉગ્ર પ્રયોગ કરવો હોય તો દર પાંચ મિનિટે તપાવેલી ઈંટ બદલાવવી અને વરાળનો સમય ૨૫ થી૩૦ મિનિટ સુધી રાખવો.

વરાળસ્નાન આપ્યા પછી તુરત જ કોઈને કોઈ જાતનું ઠંડું સ્નાન આપવું જોઇએ. જેટલા ભાગમાં પરસેવો વળ્યો હોય એટલાને–ખાસ ઘૂંટણ સુધીના પગને જ પરસેવો વળ્યો હોય તો ઝડપી જલ-પ્રક્ષાલન પૂરતું થશે, માંદા ન હોય તથા શરીરે મજબૂત હોય એવા માણસોને માટે ઘૂંટણ સુધીનું ફુવારાસ્નાન આપવું. જો

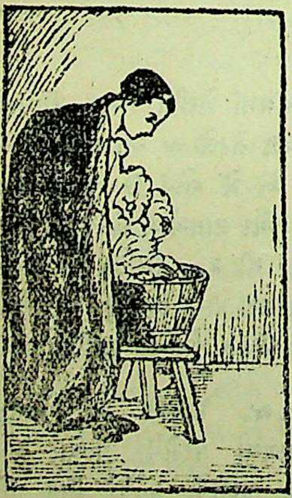
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાથળ અને કેડ સુધી પરસેવો વળ્યો હોય તો અર્ધસ્નાન પૂરતું થશે ને જો આખા શરીરને પરસેવો વળ્યો હોય તો આખા શરીરને ઠંડા પાણીનું સ્નાન આપીને ઠારવું પડશે.

પાદ-વરાળ-સ્નાન ખાસ કરીને પગના કોઈપણ રોગ ઉપર આપી શકાય છે. કોઈના પગનો પરસેવો સખત રીતે ગંધાતો હોય, લોહી તથા અમુક બગડેલા રસોના જમાવને લીધે પગ ઉપર સોજા હોય, પગ ઠંડા રહેતા હોય, એટલે કે જેના પગનું ઉષ્ણતામાન શૂન્ય ડિગ્રી રહેતું હોય, આ બધા રોગ ઉપર વરાળ સારું કામ આપે છે. એથી લોહીની ક્રિયા વધે છે ને એ ભાગમાં નવું ચેતન આવે છે. કેટલીકવાર રોગો ઉપર બીજા પ્રયોગો કરવા માટેની પૂર્વ તૈયારી આવા વરાળ-સ્નાનથી થાય છે.

જે માણસોને નખ અંદર ઊગતા હોય, નખનાં મૂળિયાં તૂટી ગયાં હોય કે સડવા લાગ્યાં હોય, વેયાં ઊખડતી હોય, ખોટી સારવારને લઈ ને લોહી વિષમય થતું જતું હોય, અંગુલિ વિદ્રધિ (whitlows) નો રોગ થયો હોય એ તમામને તુરત જ વરાળ આપવી.



ચિત્ર ૧૨ મું :
હાથનું વરાળસ્નાન

જ્યારે માથામાં તેમજ પેટમાં કચરો ભરાવાને કારણે સખત દુખાવો થતો હોય, શરીરમાં ખૂબ વિજાતીય દ્રવ્ય એકઠું થઈ ગયું હોય, ઠંડીને લઈને આંતરડામાં મળ જમાવ થવાથી શૂળ ઊભું થતું હોય, માથામાં સબાકા આવતા હોય ત્યારે વધારે ઉગ્ર ઉપાય (ઈંટ નાખીને વરાળ આપવી: ને વધારે વખત વરાળ આપવી.) લેવા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જે લોકોના શરીરમાં લોહી ઓછું થઇ ગયું હોય એમને કોઇ પણ ઠંડું સ્નાન આપતાં પહેલાં પાદ-વરાળ-સ્નાન આપવાથી ઘણી રાહત રહે છે.

આ પ્રયોગો અઠવાડિયામાં એક કે બે વખત જ કરવા, ત્રણ વખત તો કોઇ ખાસ ખાસ કિસ્સામાં કરવાની જરૂર પડે છે. એ સિવાય તો ઉપર કહ્યું તેમ એક કે બે પ્રયોગ તો પૂરતા થઈ પડશે.

કેટલાક લોકોને આ જાતનું વરાળ લેવાનું કામ તરખડભર્યું લાગે છે પણ આ સિવાય બીજી કઈ પદ્ધતિ ઓછી તરખડવાળી છે? પરસેવો વાળવાનું યંત્ર, બે ત્રણ રજાઈઓ ઓઢવી ને ગરમ ગરમ ચાના પ્યાલા પછી પ્યાલા ચડાવવા એ પદ્ધતિ જેનો આજે જર્મનીમાં ઘણા લોકો ઉપયોગ કરે છે તેના કરતાં તો આ ઘણી જ અનુકૂળ અને ઓછી તરખડવાળી છે. અને એ પદ્ધતિ મુજબ પ્રયોગ કરવાથી તો કેટલીકવાર સખત માથાનો દુખાવો થાય છે તેમજ બીજી ફરિયાદો પણ ઊભી થાય છે.

૩ ટેબલ-વરાળ-સ્નાન

આ સ્નાન જલદી અને સરળતાથી તૈયાર થઇ જતું હોવાથી તેમજ બિન-જોખમી અને બિનહાનિકારક હોવાથી બહુ જ ઉપયોગી છે. જે લોકો ગંભીર માંદગી ભોગવતા હોય, અને તેમના શરીરમાં રહેલી અત્યંત નબળાઈને પરિણામે પરસેવો વાળવામાં બહુ જ મહેનત પડતી હોય તેને આ પ્રકારનું ટેબલ-વરાળ-સ્નાન આપવાથી ધાર્યું પરિણામ લાવી શકાય છે.

બંધ ટેબલના જોડેલાં તપેલામાં ઊકળતું મિશ્રણ રેડી પછી દરદીને એ ટેબલ ઉપર બેસારી દો. ને પછી વરાળનું ઢાંકણું ખસેડી લો. વરાળ ઊંચે ચઢી શરીર ફરતી વીંટળાઈ જશે ને, દરદીના શરીરમાંથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પુષ્કળ પરસેવો છૂટશે. જેમ જાણે પરસેવાથી નાતો હોય એમ દરદીનું શરીર એનાથી રેબઝેબ થઈ જશે. આ પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી કરવો. જો આ કરતાં પણ વધારે વખત દરદીને વરાળ આપવાની કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં જરૂર જણાય તો એને પથારીમાં સુવાડી દેવો. આ પ્રયોગ પછી દરદીની સ્થિતિ મુજબ અર્ધસ્નાન, જલપ્રક્ષાલન અથવા તો પૂર્ણસ્નાન આપવું. જે લોકો ગંભીર માંદગી ભોગવતા હોય તેને વરાળ પછી પૂર્ણપ્રક્ષાલન આપવું.

આ પ્રયોગમાં પણ વરાળનું પાણી એકલું વાપરવું નહિ પણ સાથે હે ફ્લાવર ઓટ–સ્ટ્રો કે એવી બીજી વનસ્પતિ નાખીને વાપરવું. હું તો સામાન્ય રીતે એમ જ કરું છું.

મૂત્રાશયના દરદો, પથરી, આંતરડાનો દુખાવો ઊપડયો હોય, પેશાબના ફુક્કા ઉપર ચારાં પડયાં હોય ને ડ્રોપ્સીની શરૂઆતમાં હે-ફ્લાવરનો ઉકાળો વાપરવો.

જેનો પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય ને રાડેરાડ નાખતા હોય એવા દરદીઓને (shave grass, લેટિન Equisetum arvense) મેં શેઈવ ગ્રાસના ઉકાળાની વરાળ આપી છે ને તેના બહુ જ સારાં અને ચમત્કારિક પરિણામો આવ્યાં છે. ઠંડી અને સોજાને લઇને મૂત્રાશયના અવયવો સાવ સુસ્ત થઇ ગયાં હોય ને અંદર ખૂબ કચરો ભરાયો હોય ત્યાં શેવગ્રાસની ગરમ વરાળ આપવાથી કચરો દૂર થઈ જાય છે ને મૂત્રાશયના અવયવો પહેલાંની જેમ જ કામ કરતાં થઈ જાય છે.

૪ અમુક અવયવના રોગ ઉપરનાં ખાસ વરાળ-સ્નાન.

ઘણા કિસ્સાઓમાં જુદાજુદા રોગ ઉપર અમુક અમુક જલપ્રયોગોની સાથે સાથે વરાળ સ્નાનના પ્રયોગો બહુ જ સુંદર કામ આપે છે. આંખ, કાન, નાક, મોઢું, હાથ, આંગળાં, પગ, અંગૂઠા વગેરે જગાએ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કંઇ પણ રોગ થયો હોય, કરડ, કાપ, કે ઠોકરને લઈને સોજો ચડયો હોય, કે પાક થઇને પરુ થયું હોય તો ત્યાં ત્યાં અમુક પ્રકારનાં વરાળસ્નાન ને અમુક પ્રકારના જલપ્રયોગ એમ વારાફરતી ક્રિયાઓ કરવાથી મોટે ભાગે રોગ મટી જાય છે ને દરદીને આરામ થઇ જાય છે.

મધમાખી, કાંડર, વીંછી કે કોઈ ઝેરી જંતુ કરડયું હોય ને હાથમાં સોજો આવ્યો હોય ત્યારે હાથ ઉપર ને બાવડા ઉપર પાણીના પાટા (પૅક) બાંધવા ને સાથે વરાળ પણ આપવી. આમ કરવાથી દરદીનો સોજો મોળો પડશે. દુઃખ ઓછું થશે અને તેને રાહત મળશે.

ધારો કે હાથ કે પગ ઉપર થયેલો ઘા પાકયો હોય અને તે વધુ ને વધુ વિષમય થતો જતો હોય તો તુરંત જ હાથને કે પગને ને તેની આજુબાજુના પ્રદેશને વરાળસ્નાન આપવું.

ગાંડાં કે હડકાયાં કૂતરાં કરડી જાય અને દાકતરી સારવાર તત્કાળ થઇ શકે એમ ન હોય તો કરડ ઉપર તેમજ આજુબાજુના ભાગ ઉપર તત્કાળ વરાળ આપવાથી દરદીને કામચલાઉ રાહત મળશે.

શરીરના અમુક ભાગમાં ઉગ્ર સબાકા આવતા હોય શૂળ ભોંકાતું હોય તો તુરત જ તે તે જગાએ વરાળ–સ્નાન આપવાથી આરામ થશે.

આંખની વરાળમાં હું Ground–fennel, Eye–bright અથવા shave grass; કાનમાં આપવાની વરાળ માટે Blind nettles, stinging nettles અથવા common-harrow, અને ગળાના કફને દૂર કરવાની વરાળ આપવા માટે–harrow, ribwort કે nettles વાપરું છું.

જે વરાળ કાન, નાક, કે મોઢામાં લેવાની હોય તે બહુ જ સંભાળપૂર્વક લેવી જોઇએ. એ ગરમ ભલે હોય પણ ધગધગતી તો નહીં જ હોવી જોઇએ.

★

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૭ મું. : ફુવારાસ્નાન [GUSHES]

હું જુદી જુદી જાતના જે ફુવારાસ્નાન આપું છું તે નીચે મુજબ છે.

૧ ઘૂંટણનું ફુવારા-સ્નાન

દરદીને એક ખુરસી ઉપર બેસાડી તેના પગ એક ખાલી ટબમાં રખાવવા ને પછી સાથળ સુધી કપડું ઊંચું કરી તેના ઉઘાડા ગોઠણ ઉપર ફુવારા-સ્નાન આપવું. આવું સ્નાન પાણી પાવાની નળીવાળી ઝારી દ્વારા આપી શકાય. પહેલી ઝારી બન્ને પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરીને ગોઠણ સુધી ઝપાટાબંધ ઠલવી નાખવી. એ પછીની ઝારી પ્રમાણમાં ધીરે રેડવી. ઘડીક ઊંચે ને પછી નીચે એ રીતે

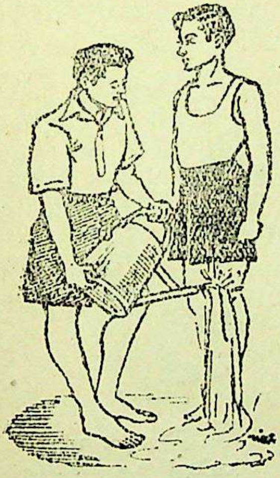
ચિત્ર ૧૩ મું : ઘૂંટણનું ફુવારાસ્નાન

ઢોળ્યા કરવી. ખાસ કરીને પગના નળાના ભાગ ઉપર, એની બે બાજુ ઉપર તથા પંજા ઉપર એવી રીતે રેડવી કે પાણીનો પ્રવાહ પ્રમાણસર એકસરખી રીતે વહેવા લાગે. છેલ્લી ઝારીનું પાણી કેમ જાણે બન્ને પગ ધોઈ કાઢતા હોઇએ એવી રીતે રેડી દેવું. આ રીતે આવા એક જ ફુવારા-સ્નાનમાં બે થી દસ ઝારી વાપરી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નબળાં અને અશક્ત માણસો શરૂઆતમાં આ ફુવારા-સ્નાન સહી શકતાં નથી. કેટલાંક માણસો જેઓ શરૂઆતમાં આને રમત ગણીને હસી કાઢતાં તેઓ પણ થોડા વખત પછી પવનમાં ઝાડના પાંદડાં હલી ઊઠે તેમ હલી ઊઠતાં, અને કેટલાંક તો તીરની પેઠે ભોંકાતા પાણીની વેદના સહન ન કરી શકવાથી મોટેથી બૂમો પણ પાડી ઊઠતાં. આવા એક નહિ પણ અનેક કિસ્સાઓ મેં નજરે જોયા છે. આ ફુવારાસ્નાનથી કેટલાક તો જેમ જાણે વીજળીનો આંચકો લાગ્યો હોય એવો સબાકો અનુભવે છે. આજ બતાવે છે કે ઘૂંટણના ફુવારા-સ્નાનમાં કેવી બળપૂરક, તાજગીપ્રેરક અને વીજળિક અસર રહેલી છે. જે લોકો માંદાં હોય, નબળાં હોય, જેમના શરીર ઉપર ચરબી ઓછી હોય એવા બધાને શરૂઆતમાં હું બેથી વધારે ઝારી પાણીનો ઉપયોગ કરવાનું ભાગ્યે જ કહું છું. એક દિવસ પછી ભલે તેઓ ચારથી છ ને છેવટે રફતે રફતે આઠથી દસ સુધી પહોંચી જાય. આઠથી દસ ઝારીનું ફુવારાસ્નાન લઈ લીધા પછી કષ્ટની લાગણી ઓછી થઈ જાય છે ને એ પછી તો દરદીને પોતાને જ નવી ઝારીનું પાણી ગમવા લાગે છે. ને જેમ વધારે ને વધારે પાણી પડે એની ઈચ્છા જાગે છે. એ જ બતાવે છે કે પગની મજબૂતી, અને ઠંડા પાણીને સહન કરવાની શક્તિ વધી છે.



ચિત્ર ૧૪ મું :
ઘુંટણનું ફુવારાસ્નાન

ઘૂંટણનું ફુવારા-સ્નાન કેડ ઉપરના ભાગના ફુવારા-સ્નાનની સાથોસાથ અપાય છે. એ વિષે વધારે ઉલ્લેખ આગળ ઉપર કરવામાં આવશે. પણ એનો અર્થ એ નથી કે કેડ ઉપરના ભાગને ફુવારાસ્નાન આપ્યા પછી તુરતજ ઘૂંટણનું ફુવારાસ્નાન આપવુંજ જોઈએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૨ જાંઘ ઉપર ફુવારા-સ્નાન The gush for the thighs

આ સ્નાન ઘૂંટણથી તે પેટ સુધીના ભાગને અપાય છે. પણ એના સાચા અર્થમાં તો એ ફક્ત ઘૂંટણથી તે સાથળના ઉપરના ભાગ સુધી જ સ્નાન આપવું જોઈએ. પાણીની પહેલી ઝારી પગના આંગળાથી તે જાંઘના ઉપરના ભાગ સુધી ઝપાટાબંધ રેડી દેવી ને એ પછીની ઝારીઓ પણ લગભગ એ જ રીતે એક પછી એક રેડતા જવી. જે દરદીઓમાં શકિત હોય તેમણે

ચિત્ર ૧૫ મું :
જાંઘનું ફુવારાસ્નાન

આ સ્નાન ઊભા ઊભા જ લેવું. એથી તેમના પગની પીંડીઓ અને નળા ઉપર એક સરખી રીતે પાણીનું વહન થશે. અને આ જાતના શરીરના અવયવો ઉપર પાણીના એકસરખા વહનને હું ઉમદા ફુવારા-સ્નાનના ગુણોમાંનો એક ગણું છું.

ચિત્ર ૧૬ મું :
જાંઘનું ફુવારાસ્નાન

આ જાંઘ ઉપરના ફુવારા-સ્નાનની અસર ઘૂંટણ ઉપરના ફુવારા સ્નાન જેવી જ છે. પણ એથી વધારે પ્રમાણમાં આ ફુવારાસ્નાન ઘૂંટણના ફુવારા-સ્નાન ને નિમ્ન ફુવારાસ્નાન વચ્ચે પૂલ રૂપ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩ નિમ્ન અવયવ કુવારા-સ્નાન [The lower gush]

ચિત્ર ૧૭ મું :
નિમ્ન કુવારાસ્નાન

આ સ્નાન પણ પગની એડીથી શરૂ થઇ ઉપર જતાં જતાં છેક કેડ સુધીના તમામ (પાછળના) ભાગ ઉપર ઝારી રેડવાથી આપી શકાય છે. શરૂઆતમાં ત્રણ, ચાર કે છ જેટલી ઝારી આ રીતેજ પાછળ તેમજ આગળના ભાગમાં રેડવી. આ સ્નાન પગના તળિયાથી તે કેડ સુધીના તમામ ભાગને આપવાનું હોવાથી એનું નામ નિમ્ન-અવયવ કુવારાસ્નાન રાખવામાં આવ્યું છે. આ સ્નાન પણ ઊભા ઊભા જ વધારે સારી રીતે લઈ શકાય છે. આ સ્નાન પછી તુરત પગને વરાળ આપવાની ક્રિયા નિયમિત રીતે આપવી જોઈએ. અર્ધસ્નાન અથવા પાણીમાં ઊભા રહેવાની ક્રિયા પસંદ કરવામાં આવી હોય તો પછી પગને વરાળ આપવી નહિ.

ચિત્ર ૧૮ મું :
કટિ-કુવારાસ્નાન

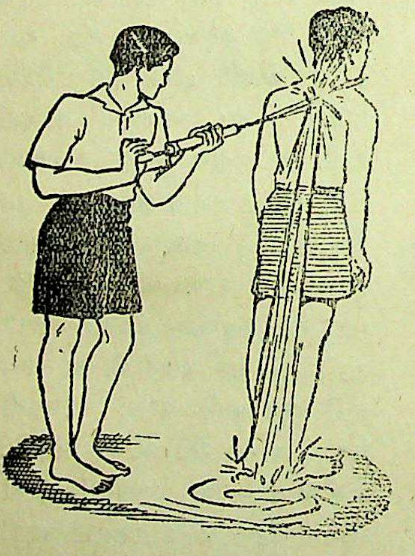
આ કુવારા-સ્નાનમાં જેમ વધારે પાણી વપરાય, અને એ પાણી જેમ ઊંચેથી પડે તેમ વધારે સારું. આમ છતાં આઠ નવ ઇંચથી વધારે ઊંચાઇએથી ઝારીની ધાર કરવી નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪ પીઠ ઉપરનું ફુવારા-સ્નાન [The gush on the back]

આ સ્નાન ઉપરના સ્નાનનું અનુસંધાન છે. એમાં પહેલી ઝારી ગરદનથી માંડીને એડી સુધીના શરીરના આખા ભાગ ઉપર રેડવી. ને એ પછીની ત્રણથી પાંચ ઝારીઓ ગરદનથી માંડીને કરોડરજ્જુના છેડા સુધી જ રેડવી, ને પછી ડાબા ખભાની ધારથી માંડીને જમણા ખભાની ધાર સુધી બાજૂની દિશામાં રેડવી. આ ઝારી ઊંચેથી કે નીચેથી, ઉગ્રતાથી કે હળવેથી દરદીની સ્થિતિ જોઇને ગમે તે રીતે રેડવી, કરોડરજ્જુવાળો ભાગ તો પાણીની ધારથી બરાબર ઢંકાઈ જશે. આ સ્નાન જેમને ઠંડીની ચમક લાગી જાય એટલા બધા નબળા દરદીને આપવું નહિ.



ચિત્ર ૧૯ મું : પીઠનું તેજી ફુવારાસ્નાન

આ ફુવારાસ્નાનની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે અથવા બંધ થાય કે તુરત જ છાતી, પેટ, અને હાથનું એ જ પાણીથી ઝડપી પ્રક્ષાલન કરવું. ઊભા ઊભા જ આ સ્નાન કરવાથી પગના ભાગ ઉપર પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાની જરૂર પડતી નથી. કારણ ફુવારાનું પગ ઉપર પડતું પાણી જ પ્રક્ષાલનની ક્રિયાની ગરજ સારે છે.

આ ફુવારાસ્નાનથી કરોડરજ્જુ મજબૂત થાય છે. ને આ પહેલાના ફુવારાસ્નાન કરતાં રુધિરાભિસરણની ક્રિયાને વધારે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫ પૂર્ણ ફુવારા-સ્નાન.

આ સ્નાનમાં ગરદનથી પગ સુધી, આગળ તેમજ પાછળ એમ બન્ને ભાગને ફુવારો આપવામાં આવે છે.

દરદીને એક ટબમાં રાખેલા નાનકડા ટેબલ ઉપર બેસારવો. અથવા ટબના છેડાને સાંધતી પાટલી ઉપર બેસારવો ને પછી બે ઝારી આગળ ને બે પાછળના ભાગમાં ઝડપથી રેડવી. પહેલી ઝારીથી જ આખું શરીર સંપૂર્ણ રીતે ભીંજાઈ જવું જોઈએ. એટલે કે કરોડરજ્જુ, બન્ને પડખાં અને જઠરનો ખાડો.

ચિત્ર ૨૦ મું :
પૂર્ણ ફુવારાસ્નાન

આ જાતનું સ્નાન તંદુરસ્ત અને મજબૂત માણસોને આપી શકાય.

આથી શરીર વધારે મજબૂત થાય છે. રુધિરાભિસરણની ક્રિયા વધારે ઝડપથી થાય છે. ઓછા લોહીવાળા દરદીના શરીરમાં આથી નવું લોહી અને ચેતન આવે છે.

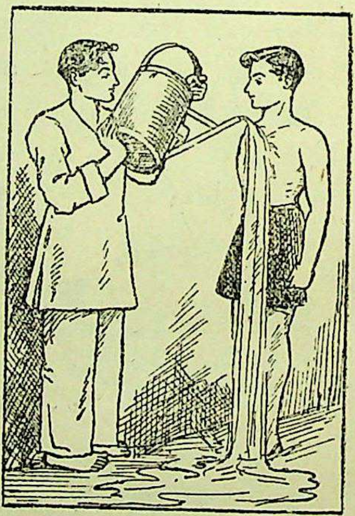
આમ છતાં જે માણસને ઠંડી લાગતી હોય ને ધ્રુજારી આવતી હોય તેણે પહેલાં શરીરમાં (કસરતથી કે વરાળથી) અમુક કુદરતી ગરમી પેદા કર્યા પહેલાં આ ફુવારા-સ્નાન લેવું નહિ. આવી વરાળ ઉનાળામાં કે શિયાળામાં લઈ શકાય. માત્ર શિયાળામાં હુંફાળા ઓરડામાં લેવી. માંદા અને નબળા માણસને ઉનાળામાં કૂવા, તળાવ કે ઝરણાનું પાણી જેટલા ઉષ્ણુતામાનનું હોય તેવા પાણીનું જ આપવું. આ ઉષ્ણુતામાન સામાન્ય રીતે ૬૫° થી ૭૨° (એફ) હોય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરદીઓને પૂર્ણસ્નાન કરતાં પૂર્ણ ફુવારાસ્નાન આપવાનું હું વધારે પસંદ કરું છું. ખાસ કરીને પાણીની વધારે જલદી અને તાત્કાલિક અસર કરવી હોય તેવા રોગો ઉપર. દા. ત. જે લોકોને સંધિવા કે એને લગતાં બીજાં દરદ થયાં હોય તેના દુખતા ભાગ ઉપર હું આ ફુવારા-સ્નાન આપું છું.

જે લોકોએ શરીરમાં એકઠા થઈ ગયેલા કચરાને જલદી ઓગાળીને કાઢી નાખવો હોય તેના ઉપર હું નીચે મુજબ પ્રયોગ કરું છું. પહેલાં દરદીને પહેરેલે લૂગડે પૂર્ણ ફુવારા-સ્નાન આપું છું. પછી એનું ખમીસ કાઢી નાખી તેને જલદી જલદી નિચોવી ફરીને પહેરાવી દઉં છું ને પછી ગરમ ધાબળા ઓઢાડી દઉં છું. (પાટાઓનું પ્રકરણ જુઓ–packages.) આ સ્થિતિમાં હું દરદીને એક અથવા દોઢ કલાક રાખું છું.



ચિત્ર ૨૧ મું : આગળના ભાગનું પૂર્ણ ફુવારાસ્નાન

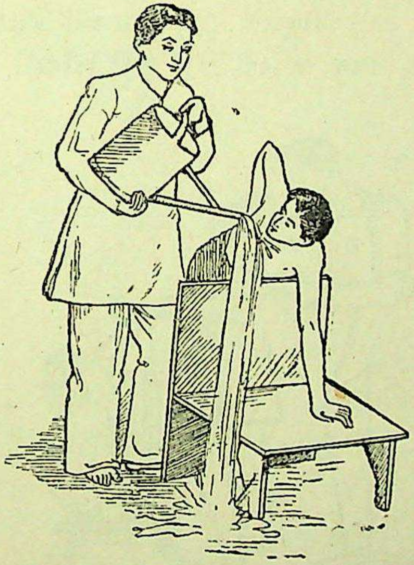
બીજા કેટલાક કેસોમાં દરદીને ફુવારા-સ્નાન આપ્યા પછી એ ભીનું કપડું ઉતરાવી બીજું કોરું કપડું પહેરાવી દઉં છું ને પછી એનામાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી કસરત કરાવું છું.

આ સ્નાનમાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી. ઘણા ચિકિત્સાલયોમાં આ સ્નાન પાણીને બહુ જ ઊંચેથી પડવા દઈને આપ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વામાં આવે છે. હું આવા ઉગ્ર પ્રયોગોની વિરુદ્ધ છું. એથી તંદુર-



ચિત્ર ૨૨ મું : છાતીનું ફુવારાસ્નાન

સ્ત માણસને પણ નુકસાન થવા સંભવ છે. ત્યાં માંદાની તો વાત જ કર્યા કરવી. એવા જલદ ઉપચારથી ફાયદો શી રીતે થતો હશે એ જ વાત હું સમજી શકતો નથી. શરીરને સાફ કરવા માટે આપણે એન્જીનનો ઉપયોગ કરતા નથી.

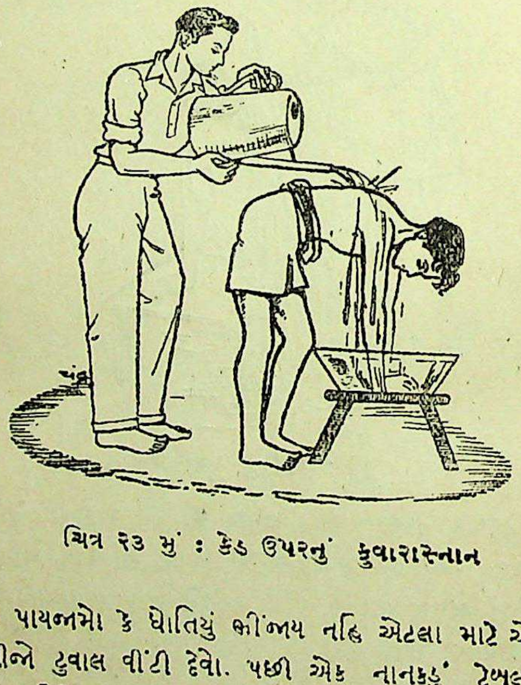
ફુવારાસ્નાન આપવા માટે આવાં જલ-તોફાન ઊભાં કરવાની જરૂર નથી. કારણ કોઈપણ રોગ કાં તો સુસાધ્ય હોય અથવા અસાધ્ય હોય છે. જો સુસાધ્ય હોય તો તે હળવા ઉપચારથી કાબૂમાં આવી જાય છે ને અસાધ્ય રોગ ગમે તેવા ઉગ્ર ફુવારા આપવાથી મટતા નથી. માત્ર એવા જલદ ઉપચારથી તો નુકસાન થવા પૂરેપૂરો સંભવ છે. એટલે કોઈપણ સમજદાર માણસે એવા ઉગ્ર ઉપાયો લેવા નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૬ શરીરના કેડ ઉપરના ભાગનું ફુવારાસ્નાન

આ સ્નાન લેનાર માણસના ઉપરના ભાગનાં કપડાં (પહેરણ, ખમીસ કે ઝભ્ભો, તેમજ અંદરની બંડી વગેરે) ઉતારી નાખવાં ને

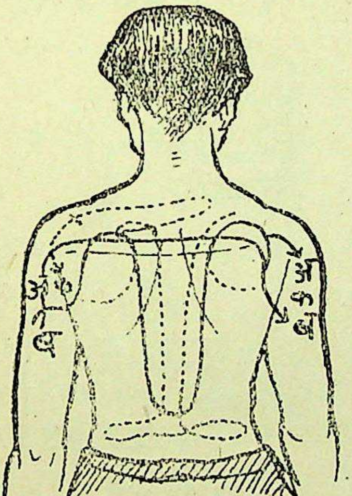


ચિત્ર ૨૩ મું : કેડ ઉપરનું ફુવારાસ્નાન

નીચેનો પાયજામો કે ધોતિયું ભીંજાય નહિ એટલા માટે એના ઉપર એક બીજો ટુવાલ વીંટી દેવો. પછી એક નાનકડું ટેબલ અથવા બાજોઠ લઈ તેના ઉપર ખાલી ટબ મૂકવું. ને પછી દરદીને વાંકા વળી એ ટબમાં હાથ રાખવા કહેવું. આ રીતે વળવાથી માથામાં લોહી ન ધસી જાય એ માટે માથું સહેજ ઊંચું રાખવું ને કેડ પાસે કાટખૂણો પડે એ રીતે કેડ ઉપરનો ભાગ વાળવો. આ રીતે દરદીને તૈયાર કર્યા પછી પહેલી ઝારીની ધાર દરદીના જમણા હાથના બાવડાથી અને ખભા ઉપરથી શરૂ કરી પીઠ ઉપર આડી લીટી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



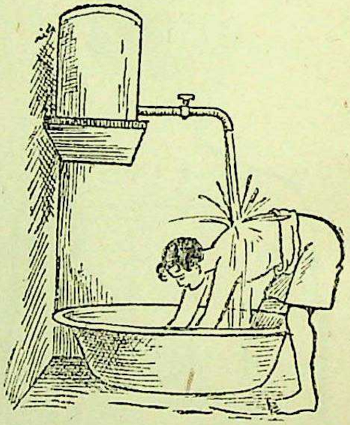
ચિત્ર ૨૪ મું :

દોરી ડાબા ખભા અને બાવડા તરફ લઈ જવી (अ). આથી જે ભાગ ઉપર કુવારો આપવાનો હોય એ આખો ભાગ ભીનો થશે. બીજી અને ત્રીજી ઝારી (ब અને क) સર્વીકલના સાતમા હાડકાની બન્ને બાજુના ભાગ ઉપર તેમજ કરોડરજ્જુ અને આખી પીઠ ઉપર રેડવી. છેલ્લે છેલ્લે કોઈ પણ બાવડાના ઉપરના ભાગ સુધી પાણીની ધાર લઈ જઈને એ ક્રિયા પૂરી કરવી. શરીરના જે ભાગ ઉપર આ પ્રયોગ કરવાનો હોય તેને ત્રણથી ચાર વખત કુવારા–સ્નાન એક સરખી રીતે આપવું. આ પાણી પીઠ ઉપર તેમજ છાતી ઉપર થઈને નીચે ચાલી જશે, ને દરદીને ત્રણથી ચાર વખત પાણીનું એકસરખું આચ્છાદન મળશે. જે લોકોને આ બાબતનું ખાસ જ્ઞાન કે આવડત ન હોય તેમણે તો આખી પીઠ ઉપર જ એકધારું પાણી રેડવું. આમ કરવાથી દરદીએ કેમ જાણે કોઈ કપડું પહેર્યું હોય એવું લાગશે. આ સ્નાન આપતી વખતે માથા ઉપર પાણી ન પડે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. પણ ગરદન ઉપર તો બરાબર કુવારા–સ્નાન આપવું. જે માણસના વાળ સાવ ટૂંકા હોય તેમને માથા ઉપર પણ હળવું કુવારા–સ્નાન આપી શકાય. જે લોકોના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા હોય તેમની કરોડરજ્જુને કુવારો આપતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું. અને વધારે જોરદાર કુવારો આપવો નહિ તેમ વધારે વખત પણ આપવો નહિ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ જાતનો ફુવારો દરદીને તીક્ષ્ણ છરી જેવો લાગશે, ને દરદી શરૂઆતમાં એ સહન કદાચ ન પણ કરી શકે. છતાં એથી જરાયે નુકસાન તો થશે જ નહિ, એટલે ડરવાનું કશું કારણ નથી. ફુવારા–સ્નાન આપનારે ફુવારો હળવેથી કે જોસથી, ઊંચેથી કે નીચેથી, જરૂર પ્રમાણે આપવો. ને જો કોઈ દરદી અમુક જગાએ પીડા થવાની ફરિયાદ કરે તો ત્યાં કોઇ ફોડકી કે સોજો અથવા ઘારું છે કે નહિ તે તપાસી લેવું.



ચિત્ર ૨૫ મું
કમર ઉપરનું ફુવારાસ્નાન

જેમ ફુવારો શરીરના ભીના થયેલા ભાગ ઉપર વધુ એકધારી રીતે પડશે તેમ દરદીના શરીરમાં એકધારી ગરમી જલદી જલદી પેદા થશે ને ફુવારાના મારાને તે વધુ સરળતાથી સહી શકશે,

કેટલાક લોકો (ખાસ કરીને મજબૂત અને ખડતલ શરીરવાળા) ઉપર આ ફુવારા–સ્નાનની પ્રતિક્રિયા ઘણા લાંબા વખત સુધી થતી નથી. ફુવારા આપેલા ભાગમાં લોહી ધસી આવવાથી એ ભાગની ચામડી લાલ થઈ જવી જોઇએ તેવી આ લોકોની ચામડી થતી નથી, ને ફુવારા પહેલાં જેવી હતી તેવી જ રહે છે. આવા કિસ્સામાં ભીની થએલી પીઠને સહેજ ઘસીને ધોવાથી ઘણો ફેર પડશે. આવા હળવા ઘર્ષણથી ચામડીની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળશે ને પછી ત્રીજી કે ચોથી ઝારી આપતાં જ પ્રતિક્રિયા શરૂ થશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નબળાં માણસો માટે એક ઝારી પૂરતી છે. એથી જરા ઠીક શરીરવાળાને બેથી ત્રણ અને તંદુરસ્ત તેમજ મજબૂત માણસોને પાંચથી છ ઝારી આપવી. આ ફુવારા–સ્નાન આરામ મળતો હોય કે મજા પડતી હોય તો પણ વધારે પડતું કે બેમર્યાદ રીતે એ ચાલુ રાખવું નહિ.

આ ફુવારા–સ્નાન લીધા પછી હાથ ને મોઢું ઝડપથી ધોઈ કાઢવાં ને પછી શરીર લૂછ્યા વગર જ કપડાં પહેરી કસરત કરવા મંડી જવું.

માથાને વરાળ આપ્યા પછી પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરી ન હોય તો શરીરના કમ્મર ઉપરના ભાગને ફુવારાસ્નાન આપવું જ જોઈએ. આ ઉપરાંત ઘૂંટણના ફુવારાસ્નાન સાથે પણ કમર ઉપરનું ફુવારા–સ્નાન લઈ શકાય છે. અને એમાં પ્રથમ કમર ઉપરના ભાગનું ફુવારા–સ્નાન લેવું ને પછી ઘૂંટણ ઉપર, પણ એનો અર્થ એ નથી કે કમ્મર ઉપરનું ફુવારાસ્નાન લીધા પછી ઘૂંટણસ્નાન હંમેશાં અનિવાર્ય જ હોય.

શરીરને મજબૂત બનાવવાના સાધનોમાં આ બન્ને પ્રકારના ફુવારાસ્નાન બહુ જ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે અને કોઇ પણ સ્ત્રી અથવા પુરુષ એનો ઉપયોગ નુકસાન થવાનો જરાયે ડર રાખ્યા સિવાય કરી શકે છે.

ઘણા લોકો સવારમાં ઊઠયા પછી આ બન્ને પ્રકારના ફુવારા–સ્નાન લેતા હોવાનું મારી જાણમાં છે.

પહેલાં તેઓ કમ્મર ઉપરના ભાગ ઉપર નાની ઝારીવતી અથવા તો નળ નીચે બેસીને ફુવારા–સ્નાન લે છે. આ રીતે પાણીની ધાર નીચે શરીર રાખીને પોતાને અનુકૂળ પડે એ રીતે તેને આઘું પાછું કરે છે. આ સ્નાન લઈ લીધા પછી તેઓ પાણીની ધારને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

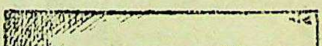
પોતાના ઘૂંટણ ઉપર પડવા દે છે. પાંચ મિનિટમાં જ આ બધી ક્રિયા પૂરી થઈ જાય છે ને એથી આખા શરીરને ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

જે લોકોને બીજા તેમને ફુવારા–સ્નાન આપે એ સામે વાંધો હોય, તેઓ શરીરના ઉપરના ભાગને ખૂબ ઠંડા પાણીથી મસળે અને ધૂએ. પછી થોડા પાણીથી ભરેલા ટબમાં પોતાના હાથપગ મૂકી તેઓ થોડું પાણી લઈ એને ઘૂંટણ અને પગ ઉપર જોરથી રેડે. આવી જાતના ફુવારા–સ્નાનના પ્રાથમિક પ્રયોગથી પણ એને ઘણો ફાયદો થશે.

૭ બાવડા ઉપરનું ફુવારાસ્નાન

જેમ ઘુંટણ ઉપર અને જાંઘ ઉપર ફુવારા–સ્નાન આપવાથી પગની ખાસ સારવાર કરી શકાય છે તે જ રીતે બાવડા ઉપર આવી જ જાતનું ફુવારા–સ્નાન આપવાથી હાથની સાથે સંબંધ ધરાવનારા કેટલાક રોગો ઉપર સારવાર કરી શકાય છે.

આ ફુવારા–સ્નાન હાથના પંજાથી શરૂ થાય છે તે છેક ખભા સુધી પહોંચે છે. સામાન્ય રીતે એ બન્ને હાથ ઉપર અપાય છે. સામાન્ય રીતે દરેક હાથને ફુવારો આપવા માટે એક એક ઝારી પૂરતી થઈ પડે છે.



ચિત્ર ૨૯ મું : બાવડાનું ફુવારાસ્નાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સ્નાન કેટલીક વાર હાથને મજબૂત બનાવવા માટે, કેટલીક વાર હાથમાં એકઠો થયેલો કચરો દૂર કરવા માટે, કોઈવાર હાથનો સોજો દૂર કરવા ને કોઇ વાર હાથના સાંધાના દુખાવાને મટાડવા માટે આપવામાં આવે છે. ઓછા લોહીવાળા, હરિતરોગ અને પાંડુરોગવાળા માણસો માટે આ સ્નાન ફાયદાકારક છે. જેની પાસે તેજ ફુવારાની સગવડ હોય તેમણે આ સ્નાન એક મિનિટ લેવું.

૮ મસ્તકનું ફુવારાસ્નાન.

ચિત્ર ૨૯ મું : મસ્તકનું ફુવારાસ્નાન

આંખં અને કાનને લગતી ફરિયાદોમાં મસ્તક ઉપર ફુવારા-સ્નાન આપવાથી બહુ જ ફાયદો થાય છે. આ સ્નાન આપવાની રીત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એવી છે કે પહેલી ઝારી માથા ઉપર ઢોળવી અને એનો પ્રવાહ કાન ઉપર, ગાલ ઉપર અને બે ત્રણ સેકન્ડ સુધી મીંચેલી આંખ ઉપર પણ પડવા દેવો. શરૂઆતમાં એક ઝારી પાણી વાપરવું. એ

ચિત્ર ૨૮ મું :
કાનનું ફુવારાસ્નાન

ચિત્ર ૨૯ મું :
ચહેરાનું ફુવારાસ્નાન

પછી ટેવ પડતાં બે ઝારી પણ વાપરી શકાય. મસ્તકનું ફુવારા-સ્નાન લઈ લીધા પછી માથું લૂછીને સંપૂર્ણ રીતે કોરું કરી નાખવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૮મું : જલપ્રક્ષાલન (Ablutions)

આ પ્રક્ષાલનો આખા શરીર પર પણ આપી શકાય અને શરીરના એક એક અવયવ ઉપર પણ આપી શકાય. શરીરને મસળવાનો ને નહિ લૂછવાનો સિદ્ધાંત આ પ્રયોગોમાં પણ લાગુ પડે છે. આ પ્રયોગોમાં મુખ્યત્વે ધ્યાન રાખવાની બાબત એ છે કે આખા શરીરને અથવા તો શરીરના અવયવને પાણી એક સરખીરીતે લગાવવું જોઈએ. આ પાણી લગાવ્યા પછી શરીરને કદી ઘસવું, ગૂંદવું કે ચોળવું નહિ. ક્યાંક ક્યાંક જોસથી પાણી લગાડવાનું કહ્યું હોય ત્યાં એ કામ જલદી પતાવવાનું છે એમ સમજવું. આ પ્રક્ષાલનોની ક્રિયા કરવામાં એક કે બે મિનિટથી વધારે વખત કદી લાગવો જોઇએ નહિ. જેમાં પાણી એક સરખી રીતે લગાવવામાં આવે અને એ ક્રિયા વહેલામાં વહેલી અને ઝડપથી પતાવવામાં આવે એ પ્રયોગ સૌથી વધારે ઉત્તમ રીતે પાર પડયો છે એમ કહેવાય. જલચિકિત્સાની બીજી બધી પદ્ધતિઓ કરતાં મારી પદ્ધતિ અહીં જ જુદી પડે છે. એ જ રીતે જેના શરીરમાં પૂરતી ગરમી ન હોય, જેઓ દૂબળા, પાતળા ને નબળા હોય, જેઓ ઠંડીથી ધ્રૂજતા હોય તેઓએ આ પ્રયોગો કરવા નહિ.

સંપૂર્ણ શરીરનું પ્રક્ષાલન

આ ક્રિયામાં એક માથા સિવાય આખા શરીરને પાણીથી સારી પેઠે ધોવાનું હોય છે. એ કરવાની રીત નીચે મુજબ છે.

એક મોટો જાડો ખરબચડો ટુવાલ લઈ એને ઠંડા પાણીમાં બોળો. ને પછી એ ટુવાલ વડે હળવે હાથે છાતી અને પેટનો ભાગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સાફ કરવાનું શરૂ કરો. એ થઈ રહે એટલે પીઠનો ભાગ ઘસો. એ કામ જરા અઘરું છે છતાં સૌ પોતપોતાને અનુકૂળ રીત શોધી કાઢશે. વાંસાનું સ્નાન થઇ રહ્યા પછી હાથ અને પગને એ રીતે જ ભીના ટુવાલથી ઘસવા એટલે આખા શરીરની પ્રક્ષાલનની ક્રિયા પૂરી થશે.

ઉપર જણાવી એ તમામ ક્રિયા એક કે બે મિનિટમાં જ પૂરી કરવી. આ કરતાં વધારે વખત એ ક્રિયાને લંબાવવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. એ જ રીતે ભીની ભેજવાળી કે વરસાદવાળી હવામાં આ ક્રિયા કરવી નહિ.

જલપ્રક્ષાલનની ક્રિયા ક્યારે અને કેટલી વખત કરી શકાય એ પ્રશ્ન પણ વિચારવા જેવો છે.

સામાન્ય રીતે સવારમાં ઊઠતાં વેંત જ દરેક માણસ પોતાનું મુખ ને હાથ વગેરે ધુએ છે. એ જ વખતે આખા શરીર ઉપર જલપ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાનું બહુ જ અનુકૂળ થશે. એ વખતે શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધારે હોય છે. કારણ આખી રાત ઊંઘ અને આરામ મળવાથી એ વધ્યું હોય છે. એથી ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ થતાં જ આખા શરીરમાં ગમે એવી ઠંડક લાગશે, ઊંઘ અને આળસ ઊડી જશે ને પરિણામે એક પ્રકારની તાજગી અને સ્ફુર્તિ આવશે, ને આ રીતે દિવસનું કામ કરવામાં ઉત્સાહ અને બળ રહેશે. આમાં વખત બગાડવાનો પણ સવાલ નથી કારણ કે બે મિનિટમાં જ આ ક્રિયા પતાવી દેવાની હોય છે. ને પછી દરેક જણ જરાયે ઢીલ કર્યા સિવાય પોતાને કામે વળગી શકે છે.

શહેરની અંદર ઘણા માણસો સવારમાં વહેલા ઊઠીને ફરવા જતાં હોય છે. એ લોકોને ફરવા જતાં પહેલાં આ પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાની ભલામણ કરું છું. જે લોકો પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કર્યા પછી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફરવા કે કામ કરવા ન જઈ શકતાં હોય એટલા જ કારણે પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાનું બંધ રાખતાં હોય તો એમ ન કરવાની મારી સલાહ છે. શરીરનું સંપૂર્ણ પ્રક્ષાલન કર્યા પછી કસરત કે કામ ન થઈ શકે તો તેમણે પાએક કલાક સૂઈ રહેવું. એથી પણ એમનો હેતુ સરશે જ.

આ ક્રિયા સવારમાં કરવાનો જેને સમય ન હોય તે દિવસના ભાગમાં પણ ગમે ત્યારે કરી શકે છે. જેઓ હંમેશ ન કરી શકે એ દર બે કે ત્રણ દિવસે કરી શકે છે. જો આપણે એટલા બધા આરામપ્રિય ન થઇ ગયા હોઈએ અને પાણીથી ભડકતા ન હોઈએ તો આટલું તો જરૂર થઈ શકે.

લુહાર આખા દિવસનું પરિશ્રમભર્યું કામ કરીને પછી પરસેવે રેબઝેબ થઇ ગયેલો ને મેશથી કાળો પડી ગયેલો પોતાનો ચહેરો તથા હાથપગ ધૂએ છે. ખેડૂત પણ ખેતરમાંથી કામ કરીને આવ્યા પછી હાથપગ ને મોઢું ધૂએ છે ને ઉનાળાના દિવસોમાં તો કોગળા કરી જીભ અને તાળવાને તાજગી બક્ષે છે. આ બધા લોકો જો આખા શરીરે જલપ્રક્ષાલન કરે તો એમને કેટલો બધો ફાયદો થાય? એથી શરીર ઉપરના પરસેવાનું ટીપે ટીપું ધોવાઇ જઈ ચામડીના એકેએક છિદ્ર ખુલ્લાં થઇ જશે, ને શરીરમાં તાજગી અને તાકાત આવશે. આ વસ્તુની ઉપયોગિતા આ બધા પરસેવો પાડીને કામ કરનારા માણસોને સમજાય તો કેવું સારું.

જલ–પ્રક્ષાલનની આ ક્રિયા દિવસના ભાગમાં જેટલી બધાને અનુકૂળ પડે છે તેવી રાત્રે નથી પડતી. કેટલાકને તો એથી જ્ઞાનતંતુઓનો ઉશ્કેરાટ પેદા થાય છે ને પરિણામે ઊંઘ બગડે છે. પણ પછી આવા માણસોએ એ ક્રિયા સાવ છોડી દેવાની જરૂર નથી. પણ રાતના જુદા જુદા વખતે એ ક્રિયા અજમાવીને પોતાને અનુકૂળ ક્યારે થઈ શકે છે તે શોધી કાઢવાનું રહે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ નિદ્રાના રોગ ઉપર પણ હું ઘણાને પૂર્ણ–સ્નાનને બદલે પૂર્ણ–પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરવાની ઘણીએ વાર ભલામણ કરું છું.

શિયાળામાં હું લોકોને આ ક્રિયા કરતાં પહેલાં હુંફાળી પથારીમાં દસ પંદર મિનિટ સૂઇને શરીરમાં ગરમી પેદા કરી લેવાની સલાહ આપું છું જેથી કરીને એમને ઠંડી લાગે નહિ.

૧ બીમાર માટે પૂર્ણ પ્રક્ષાલન

માંદા માણસો ઉપર પ્રયોગો કરતાં જ મને ખબર પડી કે શરીરને ચોળવાથી, ઘસવાથી ને એને ગરમ કરવાના જલદ ઉપચારોથી તેમને ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે.

માંદા માણસોને પૂર્ણ પ્રક્ષાલન કરતી વખતે ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે શરીરની તમામ ઉપરની સપાટીને જલસ્પર્શ થવો જોઇએ. એમાં પગનાં તળિયાં પણ બાકી રહે નહિ. આ ક્રિયા શરીરના તમામ ભાગને એક સરખી રીતે અને પ્રમાણસર પાણી લાગે એ રીતે થવી જોઈએ. જેમ બને તેમ ઝડપથી થવી જોઈએ.

માંદા માણસોને આ પ્રક્ષાલન નીચે મુજબ આપવું.

દરદીને પથારીમાં બેસારવો. જો વધારે પડતો નબળો હોય તો બીજા કોઇએ ટેકો આપવો.

પહેલાં તેના આખા વાંસા ઉપર ગળાથી તે કમર સુધી ઝડપથી ભીનો ટુવાલ ઘસી નાખવો. પછી દરદીને સુવાડી દેવો. એ સૂઇ જાય એટલે છાતી અને પેટના ભાગ ઉપર ભીનો ટુવાલ ફેરવવો. જે લોકો બહુ જ નબળા ન હોય તેમને આ ક્રિયા પોતાની મેળે કરવા દેવી. એક મિનિટમાં જ એ કામ પૂરું થઇ જશે. એ પછી બાવડા, હાથ અને પગને પણ એ રીતે જ ભીના ટુવાલથી ધોઈ કાઢવા. ત્રણ ચાર મિનિટમાં સંપૂર્ણ પ્રક્ષાલનની આ ક્રિયા પૂરી થઈ જશે ને દરદીને નવું જ જીવન મળશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દરદીની માંદગી ગમે તેટલી ગંભીર હોય તો પણ જેટલી સહેલાઇથી તેનું મોઢું ધોવામાં આવે છે એટલી જ સહેલાઇથી આ ક્રિયા પણ થઈ શકશે. થોડા અભ્યાસ પછી સારવાર કરનારને આ કામ તદ્દન સહેલું લાગશે.

અતિશય ગંભીર માંદગીવાળો માણસ જો આ પૂર્ણ–પ્રક્ષાલનની ક્રિયા શરૂઆતમાં સહન ન કરી શકે તેમ હોય તો એને થોડો વખત જુદા જુદા અવયવ–પ્રક્ષાલનના ઉપચાર કરવા. સવારમાં પેટ અને હાથપગ ધોઇ કાઢવા, ને બપોરે વાંસો અને પગ અથવા છાતી અને પેટનો ભાગ સવારમાં, વાંસો બપોરના, ને હાથપગ સાંજના વખતમાં ધોઇ શકાય.

ખાસ કરીને ઉગ્ર તાવમાં, તેમજ શીતળા, ઓરી, અછબડા વગેરે તાવમાં જ્યારે પૂર્ણ–સ્નાનનો પ્રયોગ અશક્ય બની જાય છે ત્યારે પૂર્ણ–પ્રક્ષાલનની ક્રિયા બહુ જ ઉપયોગી માલમ પડી છે.

જો શરીરમાં ગરમી વધતી જતી હોય તો આ ક્રિયા દર અરધા કલાકે કરી શકાય છે. શરીરમાં અમુક પ્રકારનો તાવ કેટલો ઉગ્ર છે, ને કેવા ખળભળાટ ને ઉશ્કેરાટ મચાવે છે એના ઉપરથી જલ–પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કેટલી વાર કરવી એ નક્કી થાય છે.

મેં શરદી, શ્લેષ્મજન્ય તાવ, ઓરી, અછબડા ને શીતળાં, ટાઇફસ વગેરે રોગોને માત્ર પૂર્ણ–પ્રક્ષાલનના ઉપચારથી જ મટાડ્યા છે.

બધા જ નબળી તબિયતના માણસોને માટે હું એકલું પાણી ન વાપરતાં સરકાના મિશ્રણવાળું પાણી વાપરું છું. એથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે એટલું જ નહિ પણ શરીરમાં નવા બળનો સંચાર થાય છે.

ઘણી વાર એમ કહેવામાં આવે છે કે દારૂ અથવા એવા બીજા ઉત્તેજક પદાર્થોના મિશ્રણવાળા પાણીનું પ્રક્ષાલન આપવાથી વધારે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સારી અસર થાય છે. મેં એ બધાં મિશ્રણો અજમાવ્યાં છે પણ મને એવું કંઈ જણાયું નથી. માત્ર સરકાથી વધારે ફાયદો જણાયો છે ખરો.

આવા દારૂના મિશ્રણો પૂછડિયા તારા જેવા છે. તેઓ પોતાની પાછળ પ્રકાશની એક ચમકતી લીટી દોરી જાય છે, ને પછી હંમેશ માટે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. એને બદલે પાણી એ તો આભમાં હમેશાં પ્રકાશ આપતા તારા જેવું છે. એ કદી અદૃશ્ય થતા નથી. એને પ્રકાશ કાયમ મળ્યા કરે છે. પાણીનું પણ તેવું જ છે. જ્યારે દારૂ અને એવી જાતના બીજાં અસાધારણ અને અસરકારક પદાર્થો અદૃશ્ય થઈ જાય છે ત્યારે પણ પાણી તો પોતાનો જીવનપ્રકાશ આપ્યા જ કરે છે.

આવા પાણીનો ઉપયોગ ઠેર ઠેર થાય અને ખાસ કરીને જેઓ એનો પ્રચાર વ્યાપક બનાવી શકે એવા શક્તિશાળી માણસો એનો ઉપયોગ કરતા થઈ જાય એવી મારી હૃદયની ઈચ્છા છે.

૨. અવયવ-પ્રક્ષાલન

આ પ્રક્ષાલન આખા શરીરનું નહિ પણ એના અલગ અલગ વિભાગનું જ કરવાનું છે એ તો એના નામ ઉપરથી જ સમજી શકાય તેમ છે. એ પછીના નિયમો તો ઉપર મુજબ જ પાળવાના.

આંગળી, અંગૂઠો, હાથ કે શરીરના કોઈ પણ અવયવને સોજો ચઢયો હોય, એમાં કૃત્રિમ ગરમી ઊભરાતી હોય તો એને ઠંડા પાણીનું પ્રક્ષાલન આપવાથી એવી ગરમી શોષાઈ જઈ દરદીને રાહત અને આરામ મળે છે.

દરેક રોગ ઉપર આનો ઉપયોગ શી રીતે કરવો એ તો જુદા જુદા રોગો ઉપર ફાધર કનાઈપના જલપ્રયોગો એ નામના પુસ્તકમાં વિગતથી આપવામાં આવશે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

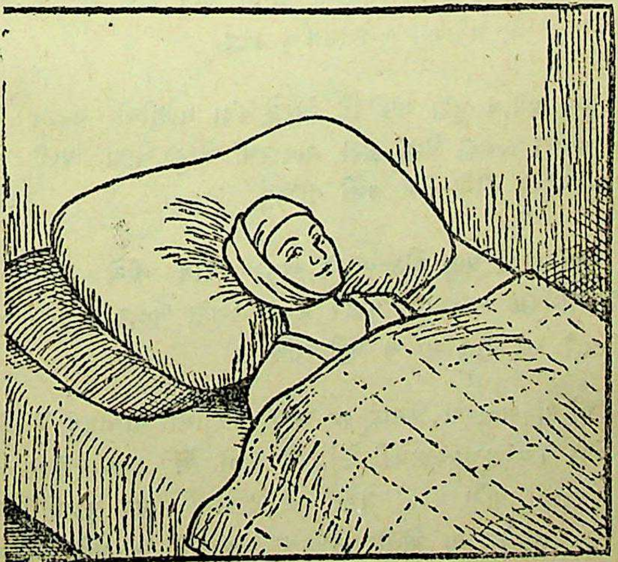
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ ૯મું : પાટાઓ [PACKAGES]

આ પાટાઓ શરીરના જુદા જુદા અવયવોની ફરતા લગાડ-વામાં આવે છે. અને શરીરના તે તે અવયવો ઉપરથી એના નામ પાડવામાં આવ્યાં છે. અહીં આપણે સૌથી પહેલાં માથા ઉપરના પાટાનો વિચાર કરીએ.

૧ શિર્ષ-પટ્ટી

આ પટ્ટી બે રીતે લગાવી શકાય. એમાંની પહેલી રીત નીચે મુજબ છે.



ચિત્ર ૩૦ મું : શિર્ષ-પટ્ટી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આખું માથું, માથાના વાળ, અને ચહેરો બધું જ પાણીથી એવી રીતે ભીંજાવી નાખવું જેથી કરીને તે ચામડીના છિદ્રવાટે અંદર પણ પ્રવેશ કરે. માત્ર વાળમાંથી પાણીનાં ટીપાં ટપકે એટલું બધું માથું તરબતર કરવું નહિ. ને બહારની હવા અંદર પ્રવેશી જાય નહિ એ રીતે માથા ફરતું એક કોરું કપડું લપેટી દેવું. આમ કરવાથી માત્ર આંખ અને અરધું કપાળ બહાર રહેશે. આ રીતે અરધો કલાક અથવા તો એક કલાક રાખવાથી ભીના વાળ સૂકાઈ જશે.

આ જાતનાં જલપ્રક્ષાલન અને કપડાના પાટા લપેટવાની ક્રિયા એક, બે કે ત્રણ વખત ફરી ફરીને કરવી. માત્ર એને લપેટવાનું કપડું સાવ કોરું રાખવું. એમાં ગફલત કરવી નહિ. બીજી અને ત્રીજી વખત આ પ્રયોગ કરવો હોય ત્યારે એની મુદ્દત અરધા કલાકની રાખવી. પણ દરેક વખતે માથાના વાળને સાવ કોરા કરી નાખવા, ને પછી જ એ પ્રયોગનું પુનરાવર્તન કરવું.

આ પ્રયોગ પૂરો થઈ રહે એટલે ઠંડા પાણીથી ગરદન અને માથું જલદી જલદી ધોઈ કાઢી, સવારમાં મોઢું ધોયા પછી જેમ લૂછી નાખીએ છીએ તેમ લૂછી નાખવું.

આ કરતાં પણ એક વધારે અનુકૂળ રીત નીચે મુજબ છે. જ્યારે રોગિયલ ભાગમાંથી વધારે પડતો કચરો બહાર કાઢી નાખવો હોય ત્યારે આ રીત મુજબ પટ્ટી બાંધવી.

પહેલાં બતાવ્યા પ્રમાણે જ માથું પાણીમાં ભીંજાવવું ને એની ફરતું એક કોરું કપડું લપેટી દેવું. એ પછી એ કપડા ઉપર એક ગરમ કપડાનો પાટો વીંટી લેવો. જો માથામાં વધારે પડતી ગરમી હોય તો માથાને તથા એની ઉપરના સુતરાઉ કપડાને ભીંજાવી શકાય.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

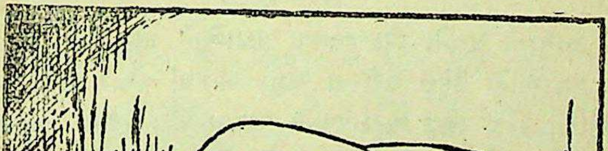
જો આવી પટ્ટી વધારે વખત સુધી રાખી મૂકવી હોય તો દર ૨૫ કે ૩૦ મિનિટે પટ્ટી બદલાવતાં ચૂકવું નહિ.

આ પાટાની છેલ્લી ક્રિયાવિધિ બતાવ્યા પ્રમાણે જ કરવી.

માથાના સાંધા દુ:ખવા, માથામાં ફોલ્લીઓ થવી, હવા કે ઠંડીને લઇને માથું દુખવા આવવું, ઊંદરી; ખોડા જેવા રોગ થવા આ બધા રોગો ઉપર આ જાતની પટ્ટી લગાવવાથી અસરકારક ફાયદો થાય છે.

૨ ગળા-પટ્ટી

ગરદનને ઠંડા પાણીથી ભીંજાવી દઈ, પછી એના ફરતું જાડું



ચિત્ર ૩૧ મું : ગળા-પટ્ટી

ખાદીનું કોરું કપડું ત્રણ ચાર આંટા જેટલું વીંટાળી દેવું. અથવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો એક સુંવાળા પાટાને ભીનો કરી ગળા ફરતો વીંટાળવો ને પછી પહેલાંની પેઠે કોરી જાડી ખાદીનો પાટો વીંટાળવો. આટલું કર્યા પછી બન્ને જાતના પ્રયોગોમાં ગરમ કપડાનો પાટો લપેટી દેવો. આ બધું ગરદન ભીંસાઈ જાય એટલું કઠણ ન લપેટવું પણ બહારની હવા અંદરના ભીના ભાગને લાગી જાય એટલું પોચું પણ નહિ.

આવા પાટાઓ વધારે લાંબા વખત સુધી બાંધી રાખવા નહિ. એથી ઘણીવાર ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે ને દરદીને આવી જાતના પ્રયોગમાંથી વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. જે દરદી આવા પ્રયોગથી એકવાર ભે ખાઈ જાય છે તેને ફરીને જલપ્રયોગ માટે સમજાવીને તૈયાર કરવો ઘણું કઠણ કામ છે.

સામાન્ય સૂચનો દરેક જાતના પાટાઓને લાગુ પડે છે. આ બધા પાટાઓનો ઉદ્દેશ શરીરના અમુક ભાગમાં વધારે પડતા લોહીને અનિયમિત રીતે વહેતું અટકાવવાનો અથવા તો અમુક ભાગમાંથી લોહીને ખેંચી લેવાનો, તેની ગરમી ઓછી કરવાનો છે. પણ આ પાટાઓને વધારે લાંબો વખત સુધી રાખી મૂકવામાં આવે-દાખલા તરીકે રોગિયલ ભાગ ઉપર આખી રાત મૂકી રાખવામાં આવે તો શરીરનો એ ભાગ વધુ ને વધુ ગરમ થતો જશે. એના તરફ વધુ ને વધુ લોહી વહેતું રહેશે. આખરે ગરમી એટલી બધી વધી જશે કે સોજાનો ભાગ સુધરવાને બદલે વધુ બગડશે.

લાંબા સમયના અને ખાસ કરીને આખી રાત પાટા રાખી મૂકવાની પદ્ધતિને હું નામંજુર કરું છું. મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે તો આવી જાતના પાટાનો જલપ્રયોગ એક કલાક, દોઢ કલાક કે વધુમાં વધુ બે કલાક સુધી લંબાવી શકાય, અને તેમાંયે દર અરધા કલાકે ભીનો પાટો બદલાવી નાખવો જોઈએ. જરૂર પડે તો દર વીસ મીનીટે પણ આમ કરવું જોઈએ. એક આખા પ્રયોગ દરમ્યાન આમ ત્રણથી ચાર વખત ભીના પાટા બદલવા જોઈએ. દરેક દરદીને એક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

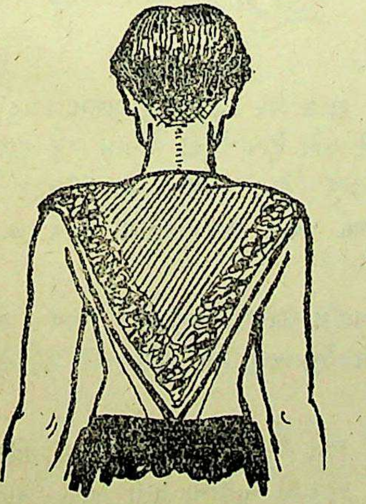
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સરખા વખતને અંતરે પાટા બદલવા જોઈએ નહિ, પણ એની ખાસ જરૂરનો ખ્યાલ કરીને જ બદલવા. **દરદીને અમુક જાતની અસ્વસ્થતા અને મૂંઝવણની લાગણી થાય ત્યારે સમજવું કે પાટો બદલવાનો સમય થઇ ગયો છે.**

ગળાના સોજા ઉપર, અમુક વસ્તુ ગળા નીચે ઉતારતાં મુશ્કેલી પડતી હોય ત્યારે ગળા–પટ્ટીની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ આ પ્રયોગની સાથે સાથે શરીરના ભાગ ઉપર પણ બીજા જલ-પ્રયોગ કરવાથી ઉપરના રોગને ઝપાટાબંધ મટાડવામાં મદદ મળે છે.

૩ શાલ

શાલ એ છાતી ઉપર અથવા તો વાંસા ઉપર પાટો મૂકવાનું એક ખાસ સાધન છે. આ માટે દોઢ ચોરસવાર લાંબું, પહોળું, જાડું, ખરબચડું ખાદીનું કપડું વપરાય છે. આ કપડાને ત્રિકોણાકાર બેવડું કરવું. પછી પાણીમાં બોળી નીચોવી સીધું ચામડીને સ્પર્શે એ રીતે શાલની પેઠે ઓઢાડવું. પછી તેના ઉપર ગરમ કપડું વીંટાળી દેવું. દરદીને તુરત જ હૂંફ મળશે. શાલ ધીરે ધીરે ગરમ થતી જશે ને છેવટે કોઇ વાર તપી પણ જશે.



ચિત્ર ૩૨ મું : શાલ

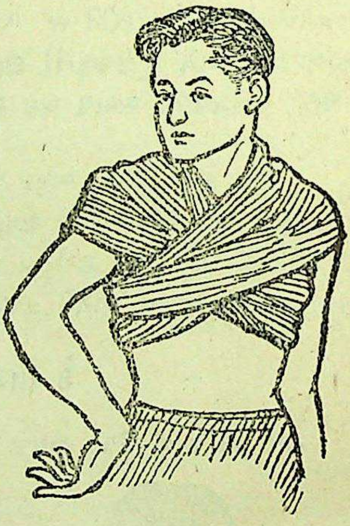
આ પ્રયોગ અરધા કલાકથી માંડીને દોઢ કલાક સુધી કરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શકાય. ખાસ કેસમાં ખાસ કરીને જ્યારે વધુ પ્રબળ અસરની જરૂર હોય ત્યારે જ–બે કલાક પણ આ પ્રયોગ લંબાવી શકાય.

આવા લાંબા વખતના પ્રયોગ વખતે પાટાને દર અરધા કે પોણા કલાકે બદલાવવાનું ચૂકવું નહિ. ખાસ કરીને જ્યારે શરીરની ગરમી વધારે હોય અને પાટા ઊના થઇ ગયા હોય ત્યારે તો નવા પાણીમાં બીજો પાટો બોળીને મૂકવો.



ચિત્ર ૩૭ મું :
શાલ પર વિંટાળેલું ગરમ કપડું

આ પાટાઓ શરીરનું વિજાતીય દ્રવ્ય ઓગાળવાનું તેમજ તેને દૂર કરવાનું સુંદર કામ બજાવે છે. માથામાં સોજો થયો હોય, લોહી બંધાઇ ગયું હોય, આંઠ પડી ગઇ હોય કફજન્ય તાવ હોય અથવા તો ઉધરસ કે છાતીનો વરમ હોય ત્યાં બધે આ પ્રયોગ અજમાવવામાં આવે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ જેનું ચિત્તતંત્ર ઉશ્કેરાઇ ગયું હોય, અથવા એ ઉદાસીન કે શોકાતુર રહેતી હોય તેને પણ આ પટ્ટી ફાયદો કરે છે.

ભીનાં મોજાં, તથા રાખ અને મીઠાના પાણીમાં ભીંજાવેલી પાદ–પટ્ટી સાથે શાલનો પ્રયોગ કરવાથી માથામાં ધસી જતું લોહી સારી પેઠે અટકી જાય છે ને ત્યાં વધુ પડતા એકઠા થયેલા લોહીના જમાવને નીચે ખેંચી લઇ શકાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

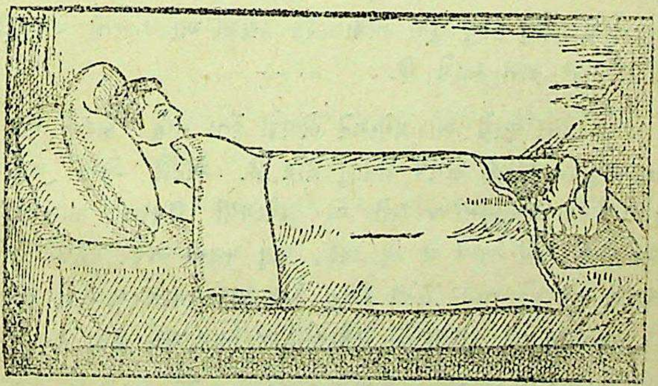
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪ પાદ-પટ્ટી

બીજા પ્રયેાગની સાથે સાથે આ પટ્ટી એક સહાયક પ્રયેાગ છે. પાદ-પટ્ટીના બે પ્રકાર છે.

અ પગ ઉપરની જ પટ્ટી

ગામડાના લેાકેા જેમની પાસે વખત અને સાધનેા મર્યાદિત છે તેઓ આ પ્રયેાગ સાવ સાદી રીતે કરે છે. રાત્રે સૂતી વખતે તેઓ



ચિત્ર ૩૪ મું : પગ ઉપરની પટ્ટી

ભીના મેાજાં પહેરી એના ઉપર ઊનના કેારાં મેાજાં પહેરે છે. આ પ્રયેાગ દરમ્યાન તેઓ એકાદ રજાઈ ઓઢીને પથારીમાં પડ્યા રહે છે.

પણ આ કરતાં વધારે સુધરેલી રીત નીચે પ્રમાણે છે. લીનનના જાડા ટુકડાને અરધાં પાણી અને અરધા સરકાના મિશ્રણમાં બેાળી તેને ઘૂંટી સુધીના પગ ઉપર વીંટી દેવું. ને પછી એને ફરતું એક કેારું કપડું લપેટી લેવું. (આ માટે ફલેનલનેા પાટેા ઉત્તમ છેઃ) ને પછી પથારીમાં બરાબર ઓઢી કરીને સૂઈ જવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા તો વધારેમાં વધારે બે કલાક સુધી કરવો. પ્રયોગ દરમ્યાન દરદીએ પથારીમાં જ પડી રહેવું.

દરદીના શરીરમાં ખૂબ ગરમી હોય તો આ પાટો થોડી થોડીવારે બદલી નાખવો. ખાસ કરીને ફેફસાં કે આંતરડાંના સોજામાં અથવા તો દમવાળા તાવમાં જ્યારે જ્યારે શરીરમાં ગરમી વધતી જણાય ત્યારે ત્યારે પાટા બદલી નાખવા.

પગમાંથી ઝેરી રસો બહાર ખેંચી નાખવાના હોય, અંદરની ગરમી બહાર કાઢી નાખવાની હોય અથવા તો શરીરના ઉપરના ભાગનું લોહી નીચે વહેતું કરવું હોય એવા દરેક કેસમાં આ જાતની પાદપટ્ટી ઘણું જ સુંદર કામ આપે છે.

પાદસ્નાન સાથે આ પ્રયોગને ભેળવી દેતા નહિ. કારણ પાદ-સ્નાન બહુ જ ઓછો સમય લેવાનું હોય છે. એટલે એની અસર પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ થશે. એ પ્રયોગથી ઉપરના ભાગમાંથી પગમાં લોહી વહી આવે છે એ ખરૂં. પણ પગની અંદર રહેલાં ઝેરી તત્ત્વો કે કચરાને બહાર ફેંકી દેવાનું કામ પાદ-સ્નાન બજાવી શકતું નથી. એ કામ તો પાદપટ્ટીના પ્રયોગથી જ સિદ્ધ થઈ શકે.

જે લોકોની શારીરિક સ્થિતિ રાતના વખતે પાણીના પ્રયોગ માફક આવી શકે તેવી હોય તેમણે સૂતાં પહેલાં ભીનાં મોજાં પહેરવાં ને એના ઉપર કોરું ગરમ કપડું વીંટાળવું. આમ કરવાથી તેમને સરસ ઊંઘ આવી જશે. આમ કેટલો વખત સુધી રાખવું એની ચિંતા કરવી નહિ. માત્ર પહેલી ઊંઘ પૂરી થાય એટલે આ ભીનાં મોજાં કાઢી નાખવા.

ગામડાનાં લોકો જેઓ દિવસ આખો થાકી પાકીને ઘેર આવ્યા હોય છે તેમને આ પાદ-પટ્ટી બહુ જ આરામ આપે છે. પાદ-સ્નાન કરતાં પણ આની અસર ઘણી વધારે થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો તમારા પગ ઠંડા રહેતા હોય તો રાત્રે આ પાદપટ્ટીનો પ્રયોગ જરૂર કરજો.

તજા ગરમીની ફરિયાદવાળા ઘણા લોકોને પણ મેં આ પ્રયોગ અજમાવવાની ભલામણ કરી છે અને જેમણે જેમણે એ અજમાવ્યો છે તેમને ફાયદો થયો છે.

૪ ઘૂંટણ-પટ્ટી

આ પ્રયોગ કરવાની રીત પણ ઉપરના પ્રયોગ જેવી જ છે. લીનનનો એક મોટો ટુકડો ભીંજાવી પગના તળિયાથી માંડીને ગોઠણ સુધીના ભાગ ઉપર વીંટી દેવો ને ઉપર ગરમ ફલાલીનનું કપડું લપેટી લેવું.

આ પટ્ટી ગોઠણથીયે ઉપરના ભાગ સુધી પહોંચતી હોવાથી આની અસર પહેલા પ્રયોગ કરતાં વધારે પ્રબળ છે.

આ પ્રયોગ કરવાનો સમય તેમજ બીજા નિયમો પાદ-પટ્ટીના પ્રયોગની જેવા જ છે.

શરીરના ઉપરના ભાગમાંથી ગરમી ખેંચી લેવી હોય, થાકીને લોથપોથ થઇ ગયેલા શરીરનો થાક હરી લેવો હોય અને ખાસ કરીને અત્યંત પીડાકારક ગેસને નાબૂદ કરવો હોય ત્યાં ત્યાં હું આ પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરું છું.

આ પ્રયોગને ઘૂંટણ સુધી પાણીમાં ઊભા રહેવાના પ્રયોગ સાથે ભેળવી દેવાનો નથી. એ પ્રયોગ તો શારીરિક પ્રકૃતિને મજબૂત બનાવવા માટે છે. શરીરની અંદરના વિજાતીય દ્રવ્યો ઓગાળી તેને બહાર કાઢી નાખવા માટે એ કામનો નથી, એ કામ તો ઘૂંટણ-પટ્ટીથી જ સિદ્ધ થઇ શકે.

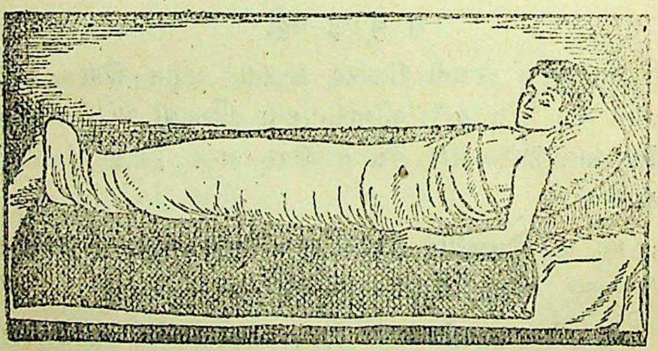
૫ નિમ્ન અવયવ-પટ્ટી

આ પટ્ટી શરીરના છાતીના ભાગથી માંડીને છેક પગ સુધી આપ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વાની હોય છે. ખાસ કરીને પગ અથવા તો શરીરના નીચલા ભાગની કોઇપણ ફરિયાદ ઉપર આનો પ્રયોગ થતો હોવાથી તેને 'નિમ્ન અવયવ–પટ્ટી' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આમાં ખભા અથવા હાથને ભીનું કપડું લગાડવાનું નથી. એ અવયવો તો કોરા અને ગરમ કપડાથી વીંટાળેલા જ રાખવા.



ચિત્ર ૩૫ મું : નિમ્ન અવયવ પેક

આ પ્રયોગ કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. દરદીની તૈયાર પથારી ઉપર એક મોટો ગરમ બનુસ પાથરી દો. એની ઉપર પાણીમાં ભીંજાવીને ઠીકઠીક નીચોવેલી ચાદર બેવડી બીછાવવી. આ ચાદર ઠીકઠીક મોટી હોવી જોઇએ. જેથી એને બેવડી, ત્રેવડી કે ચોવડી કરવા છતાં તે આખી પથારીને ઢાંકી શકે. આ ચાદર ઉપર દરદીને સાવ નવસ્ત્રો કરી (એકાદ ભીનો ટુવાલ પહેરે તો ચાલે.) આ ચાદર બંને બાજુથી દરદીના શરીર ઉપર (પગથી તે છાતી સુધી) બરાબર લપેટી લેવી. એ પછી ચાદર નીચે રહેલો બનુસ પણ એ જ રીતે લપેટી લેવો ને ઉપર ગરમ ધાબળો તથા રજાઈ ઓઢાડી દેવી. આ કામ બહુ જ ઝડપથી છતાં સરળતાથી કરવું, આ પ્રયોગ કરતી વખતે દરદીને હવા ન લાગી જાય એની ખાસ દરકાર રાખવી.

જે લોકોના મનમાં ઠંડા પાણીનો હાઉ પેસી ગયો હોય, અથવા

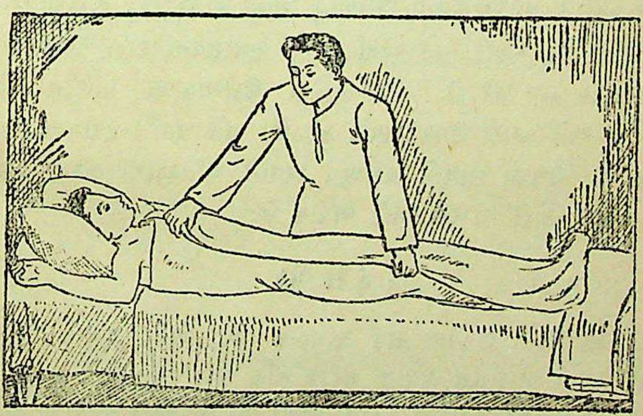
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો ખરેખર તેઓ ઠંડું પાણી સહન જ ન કરી શકતા હોય તેણે ગરમ પાણીનો પેક લેવો.

નબળા બાંધાના, ઘરડા, અને ઓછા લોહીવાળા માણસો માટે હું જો કે હંમેશા ગરમ પાણી જ વાપરતો નથી. છતાં મોટે ભાગે તો એજ પસંદ કરું છું.

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા તો બે કલાક સુધી કરી શકાય. પ્રયોગ કરતી વખતે પહેલી ક્ષણે જ ઠંડીની ચમક લાગશે એ તો એક જ મિનિટમાં અદૃશ્ય થઈ જશે ને એને બદલે શરીરને ગમે એવી મીઠી હૂંફ આવશે.



ચિત્ર ૩૯ મું : નિમ્ન અવયવ પેક

ગામડાંનાં ગરીબ માણસો જેમની પાસે મોટાં મોટાં ખરચાળ સાધનો હોતાં નથી તે શણનો કોથળો પલાળી બગલ સુધીના શરીરને એમાં નાખીને પછી પથારીમાં સૂઈ જાય છે, એ કોથળા ફરતો ગરમ કામળો વીંટાળી દે છે, ને ઉપર એકાદ ગોદડું કે રજાઈ ઓઢી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લે છે. જેમણે આ પ્રયોગ કર્યો હોય ને એથી ફાયદો ઉઠાવ્યો હોય એવા મારી જાણમાં સેંકડો ગામડિયાઓ છે.

આ પ્રયોગ બીજા જલપ્રયોગની સાથે સાથે જ કરવામાં આવે છે. એની અસર વિવિધ છે, એ શરીરને ગરમી આપે છે ને વિજાતીય દ્રવ્યને ઓગાળી તેમજ બહાર કાઢી નાખે છે. આવી અસર તે આંતરડા ઉપર કરે છે. પગ સૂજી ગયા હોય, સંધિવા થયો હોય, મૂત્રાશયની ફરિયાદ હોય, કે પેટમાં કચરાનો જમાવ થયો હોય, વગેરે દરદોમાં સહાયકારક ઉપાય તરીકે આ પેકનો ઉપયોગ કરી શકાય.

સાદા, ગરમ કે ઠંડા પાણીને બદલે ઘણીવાર હું હે-ફ્લાવર, ઓટ સ્ટ્રો કે પાઈનટવીગના ઉકાળાનું પાણી વાપરું છું. હે-ફ્લાવરના ઉકાળાનો પેક પથરી અને એવાં બીજાં મૂત્રાશયના દરદો ઉપર ઘણું અસરકારક કામ કરે છે. ઓટ-સ્ટ્રોના ઉકાળાવાળા પાણીના પેક સંધિવા અને પથરી ઉપર ફાયદો કરે છે. અને પાઈન-ટવીગના ઉકાળાના પેક નબળા બાંધાને મજબૂત કરવાને આંતરડામાં ભરાઈ રહેલ ગેસ બહાર કાઢી નાખવા માટે અપાય છે:

૬ ટૂંકો પેક

આ પેકનો ઉપયોગ સર્વ સામાન્ય છે. એનો પ્રયોગ બીજા જલપ્રયોગના મદદનીશ પ્રયોગ તરીકે નહિ પણ સ્વતંત્રરૂપે જ થાય છે. આ પ્રયોગથી શરીરની કુદરતી ગરમી વધે છે. એવી જ રીતે વધારે પડતી ગરમી ઓછી થઇ જાય છે. આમ શરીરની ગરમી વધારવી કે ઘટાડવી હોય એ મુજબ પેકનો સમય નક્કી થાય છે.

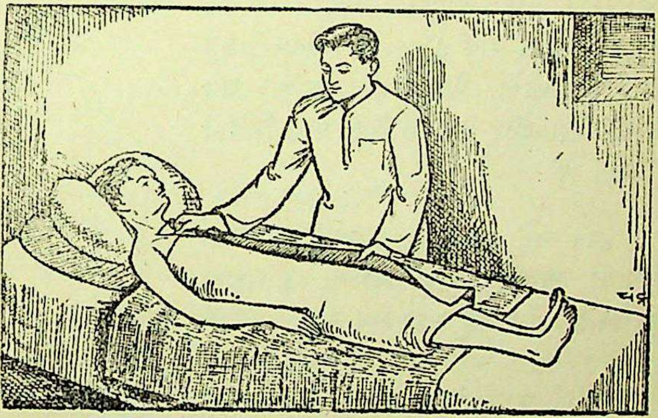
આ પ્રયોગ સૌ પોતપોતાની મેળે જ કરી શકે તેવો સુગમ હોવાથી વધારે લોકપ્રિય બન્યો છે.

આ પેક લેવાની રીત નીચે મુજબ છે. બગલથી માંડીને સાથળ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુધી પહોંચે એટલા પનાવાળું લાંબું જાડું કપડું લેવું. તેને પાણીમાં બોળી, એમાંથી પાણી નીતરે નહિ એટલું નિચોવી પછી શરીરના



ચિત્ર ૩૭ મું : ટૂંકો પેક

ઉપર જણાવેલા ભાગને વીંટી દેવું. એ પછી એકાદ ધાબળી કે ધૂંસો એના ફરતો લપેટી લેવો ને ઉપર રજાઈ કે બીજું ઓઢવાનું ઓઢી સૂઈ જવું જેથી શરીરને તુરત જ હૂંફ મળશે. (જુઓ ચિત્ર.) આ પ્રયોગ માટે વાર પનાની જાડી ખાદી ઘણી જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

નબળા, વૃદ્ધ, અને લોહીની ખામીવાળા માણસોએ આ પેક ગરમ પાણીનો જ લેવો.

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા વધુમાં વધુ બે કલાક સુધી કરવો.

જો તંદુરસ્ત માણસો આ પેક દર અઠવાડિયે કે દર પખવાડિયે એક વખત લે તો એ ઘણા રોગોને આવતા જ અટકાવશે: આ પ્રયોગથી, મૂત્રાશય, યકૃત અને ખાસ કરીને આંતરડાં ઉપર ઘણી સારી અસર થાય છે. આ પ્રયોગ બંધકોશ, કબજિયાત, વાયુ અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિજાતીય દ્રવ્યના જમાવને પેટમાંથી દૂર કરી શરીરને હળવું અને ચોકખું બનાવે છે. જલંદર, હૃદયરોગ તેમજ પેટના રોગો જે મોટે ભાગે પેટમાં વાયુ ચડવાથી થાય છે તે દર સપ્તાહ નિયમિત રીતે ટૂંકા પેક લેનારને કદી થતા નથી. આવો પેક લેનાર આખી રાત લહેરથી નિદ્રા લેતા હોય છે એવા ઘણાં મિત્રોને હું જાણું છું.

ચિત્ર ૩૮ મું:
ટૂંકો પેક

હૃદય અને ફેફસાંના રોગમાં, જઠરના શ્લેષ્મમાં, માથાના તેમજ ગળાના દુખાવામાં ટૂંકા પેકનો પ્રયોગ ઘણું સુંદર કામ આપી જાય છે.

જ્યારે જ્યારે અમુક રોગ વિષે મને શંકા આવતી હોય અથવા રોગની ખરી જગા મને હાથ ન આવતી હોય ત્યારે ત્યારે ટૂંકો પેક મને ઘણીવાર ઉપયોગી થઇ પડ્યો છે.

જે દરદીઓના આંતરડાં નબળાં પડચાં હોય તેમને હું ટૂંકો પેક લેતાં પહેલાં કે પછી તુરત જ પેટ ઉપર કપુરના તેલનું માલિશ કરવાની ભલામણ કરું છું.

આંકડી કે શૂળ આવતું હોય તો પેડુ ઉપર સરકામાં બોળેલો એક કપડાનો ટુકડો પેટ ઉપર મૂકી પછી એના ઉપર ટૂંકો પેક લેવો. આંકડી કે શૂળની સાથે ઠંડી પણ લાગતી હોય તો ગરમ પાણીનો પેક વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે.

૭ ભીનો ઝભ્ભો

ખમીસ, કે ઝભ્ભાને પાણીમાં ભીંજાવી તેને ઠીકઠીક નિચોવી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લીધા પછી દરદીને પહેરાવવું ને પછી પથારીમાં પાથરેલા ગરમ ધાબળામાં સુવાડી દઈ ધાબળો બંને બાજૂથી બરાબર લપેટી દેવો ને પછી રજાઈ વગેરે ઓઢવાનાં ઓઢાડી દેવાં.

ચિત્ર ૩૯ મું : ભીનો ઝભ્ભો

આટલો સાદો પ્રયોગ પણ શરૂઆતમાં કેટલાકને ગૂંચવાડા ભરેલો લાગે છે. આવા એક દરદીને હું જાણું છું. તેને ખમીસ કે ઝભ્ભો પહેરાવી સ્નાનગૃહમાં ઊભો રાખવામાં આવ્યો. ને પછી એક વાસણમાંથી તેના શરીર પર પાણી રેડવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ એને પથારીમાં સૂવાડી ગરમ ઓઢવાનાથી લપેટી દેવામાં આવ્યો. એ પછી એને એટલો બધો આરામ અને ફૂંફ મળ્યાં કે એનો પૂર્વગ્રહ તો કયાંય ચાલ્યો ગયો. અને આ પ્રયોગને તો સૌથી પહેલા નંબરનો અને ઉત્તમ પ્રયોગ તરીકે વર્ણવવા લાગ્યો.

આ પ્રયોગ એક, દોઢ અથવા વધારેમાં વધારે બે કલાક સુધી કરી શકાય. આ પ્રયોગથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. કચરો બહાર ખેંચાઇ આવે છે. શરીરની અંદર શ્લેષ્મ, કચરો કે બીજું વિજાતીય દ્રવ્ય દૂર કરી દરદીને શાંતિ આપે છે. મગજની અસ્થિરતા, બાળકોને થતા કંપવાયુ અને ખાસ કરીને ચામડીના દર્દો ઉપર મેં આ પ્રયોગ સફળતા પૂર્વક અજમાવ્યો છે. ચામડીના રોગોમાં જો વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાસ ઝડપથી કરવો હોય તો હું સરકો અથવા મીઠાનું પાણી વાપરું છું.

૮ સ્પેનીશ ઝભ્ભો

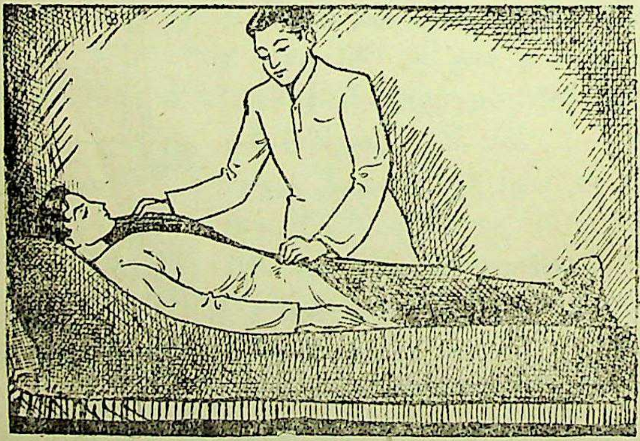
આ વિચિત્ર પોષાક સારી શોભા નથી આપતો [illegible] તો એનો ઉપ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

યેાગ સર્વસામાન્ય થઈ પડ્યો છે એટલે તેને હું એ જ નામ આપું છું.

આને મેાટા પેક એવું નામ પણ આપવામાં આવ્યું છે. કારણ કે આ પ્રયેાગની અસર આખા શરીર ઉપર છે. એમ છતાં કેાઈપણ પ્રકારના ગંભીર અને જોખમકારક રોગમાં વારાફરતી બીજા જલ-પ્રયેાગેા પણ કરવાની જરૂર પડે છે.



ચિત્ર ૪૦ મું : સ્પેનીશ ઝભ્ભેા

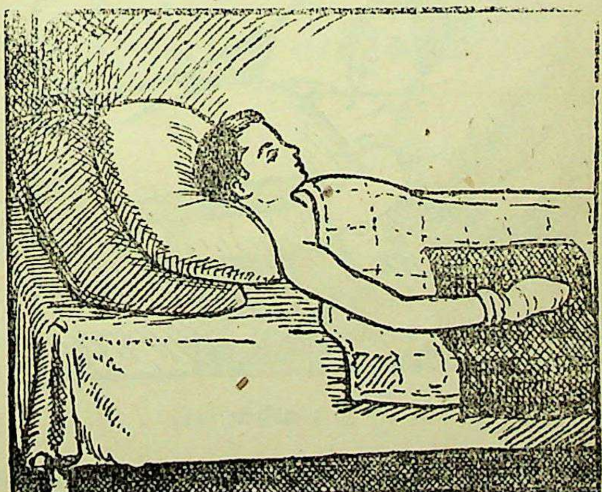
આ પ્રયેાગ નીચે મુજબ કરી શકાય. છેક પગના અંગૂઠા સુધી ઢળકતા ડબલ બ્રેસ્ટના ઓવરકેાટ જેવેા લીનનના અથવા જાડી ખાદીના કપડાના કેાટને પાણીમાં ભીંજાવી નિચેાવી પછી એમને એમ ભીનેા પહેરી લેવેા, ને પછી શરીર ફરતેા ગરમ બનુસ લપેટી પથારીમાં સૂઈ જવું. બનુસ લપેટવાનું સહેલું પડે એટલા ખાતર પથારી ઉપર જ એને પાથરેલેા રાખવેા. બનુસ લપેટી લીધા પછી રજાઈ કે એવું બીજું ઓઢવાનું ઓઢી લેવું. માંદા, નબળાં કે ઓછાં લેાહીવાળા દરદીને આ ઝભ્ભેા ગરમ પાણીમાં પલાળીને પહેરાવવેા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જેથી કરીને દરદીને બહારની હવા લાગી જાય નહિ. એટલા માટે ભીનો ઝભ્ભો પહેરવાની તેમજ ગરમ કપડાં લપેટવાની ક્રિયા જેમ બને તેમ જલદી આટોપી દેવી.

એક વખત એક દરદી પાર વિનાની ફરિયાદો લઈને મારી પાસે આવ્યો. એનું હૃદય નબળું હતું. તેને કબજિયાતનો તેમજ હરસનો રોગ હતો. હૃદયમાં ઘણીવાર મુંઝારો થઈ આવતો. પછી તેણે આ જાતનો સ્પેનીશ ઝભ્ભો પહેરાવાનો પ્રયોગ અઠવાડિયામાં એક કે બે વખત નિયમિત રીતે કરવા માંડયો. થોડા વખતમાં તેની બધી જ ફરિયાદો દૂર થઇ ગઇ. એ પછીથી તે આ જાતનો સ્પેનીશ



ચિત્ર ૪૧ મું : પોંચાનો પેક

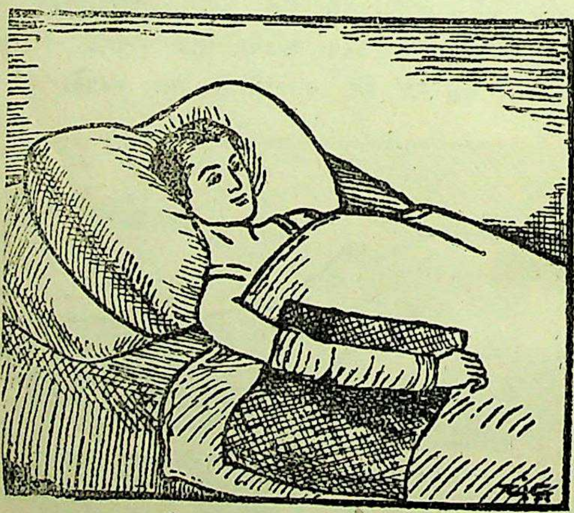
ઝભ્ભો બરાબર વાપરવા લાગ્યો. પ્રયોગ કરવાને દિવસે રાતે સૂતી વખતે તે આ ઝભ્ભો પહેરી રાખતો તે છેક રાત્રે જાગી ઊઠે ત્યારે જ તેને કાઢતો. નહિ તો સવારે ઊઠયા પછી કાઢતો. આ ભીના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્પેનીશ ઝભ્ભા ઉપર લપેટવા માટે તેણે એવો જ બીજો ઊનનો ઝભ્ભો પણ કરાવી રાખ્યો હતો, જેથી કરીને એને પ્રયોગ વખતે બીજા કોઈની મદદની જરૂર પડતી નહિ.

સામાન્ય રીતે આ પ્રયોગ કરવાનો વખત એક, દોઢ અથવા બે કલાક છે. એમ છતાં તે દરેક વ્યક્તિની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.



ચિત્ર ૪૨ મું : હાથનો પેક

આ ઝભ્ભાની શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે એ જાણવું હોય તો પ્રયોગ પછી એ ઝભ્ભાને જે પાણીમાં ધોવો હોય તેમાં બોળીને એ પાણી જોજો. પાણી એટલું ગંદુ, જાડું ને મેલવાળું બની જશે કે એ જોઈને તમે આશ્ચર્ય પામશો. કેટલીક વખત તો સફેદ કપડાનો આ ઝભ્ભો પ્રયોગ પછી મેલને લઈને એકદમ પીળો પડી જતો ને ગમે તેટલો સાબુ લગાવ્યા છતાં એનો અસલ રંગ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાછો આવતો નહિ. એમ કરવા માટે તો બ્લીચીંગ પાવડર વાપરવો પડતો.

સ્પેનીશ ઝભ્ભાના પ્રયોગથી શરીરની અંદર એકઠો થયેલો કચરો અને વિજાતીય દ્રવ્ય, બહાર નીકળી જાય છે ને આખા શરીરને સમધારણ ઉષ્મા આપી હળવું ફૂલ બનાવી દે છે.

શરદી કે સળેખમમાં, શ્લેષ્મવાળા તાવમાં, સંધિવા, નસના રોગમાં તથા શીતળા કે ટાઇફસ જેવા રોગમાં આ પ્રયોગ સારું કામ આપે છે.

પથરી કે એવા બીજા રોગ ઉપર પાર્ઇનટવીગ, હે ફ્લાવર કે ઓટ–સ્ટ્રોનું ઉકાળેલું પાણી અજબ કામ કરી જાય છે.

ઘ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકરણ દસમું : જલપાન

આરોગ્ય જાળવવામાં અને રોગોની સારવારમાં પાણી પીવાની ક્રિયા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ વિષે હું અહીં ટૂંકામાં જ જણાવીશ.

આખા દિવસમાં પાણી કેટલું પીવું, કેટલો વખત પીવું એ બાબતમાં જુદી જુદી માન્યતાઓ અને માર્ગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એ બાબતમાં મારો માર્ગ એ મધ્યમ માર્ગ છે. હું બન્ને છેડાની અતિશયોક્તિથી વિરુદ્ધ છું.

વીસેક વર્ષ પહેલાં પાણી પીવાની મેચ રમાતી હતી. માણસ વધારેમાં વધારે પાણી પી શકતો એ ભારે બહાદુર અને શૂરવીર ગણાતો. હંમેશા આંઠ દસ કે બાર બાર શેર પાણી પી જવું એ તો સામાન્ય વાત થઈ પડી હતી. આજે પણ સારા સારા માણસો એવી માન્યતા ધરાવે છે કે પાણી જેમ વધારે પીવાય તેટલું વધારે સારું. બીજી બાજુ એવા માણસો પણ છે કે પાણી બહુ પીવું નહિ. કેટલાક લોકો તો અઠવાડિયા ને મહિનાઓ સુધી પાણી પીતા નથી અથવા બહુ જ ઓછું લે છે. કારણ કે વધારે પાણી પીવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી એવી તેઓની માન્યતા હોય છે. ખરી વાત તો એ છે કે સુવર્ણ નિયમ તો આ બન્નેની વચ્ચેનો મધ્યમ માર્ગ પસંદ કરવામાં રહેલો છે.

ઘડિયાળમાં ટકોરા વાગવાના હોય ત્યારે પહેલાં ચેતવણીનો નાનકડો અવાજ થાય છે. એ જ રીતે જે મહાન સર્જનહારે આ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરરૂપી યંત્ર બનાવ્યું છે એ પણ અધૂરું બનાવ્યું નથી. એમાં ભૂખની કે તરસની લાગણી પેદા થાય એ પહેલાં ઘડિયાળની જેમ જ શરીરમાં ચેતવણીની ઘંટડી વાગે છે.

પાળેલા તેમજ જંગલી જનાવરો જ્યારે ભૂખ્યાં થાય છે ત્યારે જ ખાય છે ને તરસ્યા થાય છે ત્યારે જ ઝરણાનું પાણી પીવા દોડી જાય છે ને પોતાની ભૂખ શમે એટલું ખાધા પછી ને તરસ છીપે એટલું પાણી પીધા પછી વધુ લેતા નથી. મનુષ્યનું પણ તેમજ હોવું જોઈએ. એને માટેનો સુવર્ણ નિયમ આ:

જ્યારે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ. ને તરસ છીપાય તેટલું પીઓ. પેટ ફાટફાટ કદી નહિ.

હું એવાં ઘણાં માણસોને જાણું છું જેઓ આખા દિવસમાં જરાય પાણી પીતાં નથી. વળી કેટલાક માત્ર સવારના નાસ્તા વખતે જ પાણી પીએ છે. બાકીના દિવસના ભાગમાં તેઓ પાણી પીતા નથી. એમને તરસ જ લાગતી નથી. આનું કારણ એ છે કે આપણે ખોરાક રાંધવામાં એટલું બધું પાણી વાપરીએ છીએ કે પછી એવો પ્રવાહી ખોરાક લેવાથી શરીર વધારે પાણી માગતું નથી. ઉનાળાના દિવસોમાં ગરમીને લીધે અથવા સખત તાવની શરૂઆત સિવાય આવા લોકોને પાણી પીવાની ઈચ્છા જ થતી નથી. મને તો એ વાત સમજાતી નથી કે આ લોકો શા માટે પાણી નહિ પીતા હોય? પણ જે લોકો અતિશય પ્રવાહી પદાર્થવાળો ખોરાક ખાય છે ને પાણી પીતાં નથી તેમને છેવટે નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી.

કેટલાક માણસોને ભોજન વખતે જ વારંવાર પાણી અથવા દારૂ લેવાની ટેવ હોય છે. ખાસ કરીને શહેરના લોકોમાં આ ટેવ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. ભોજન દરમ્યાન પાણી પીવાની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટેવ સારી ન કહેવાય, એથી નુકસાન થાય છે એ જાણીતી વાત છે. જુની માન્યતાવાળા દાક્તર લોકો તો બીમાર માણસોને ભોજન દરમ્યાન પાણી પીવાની સખત મનાઇ કરે જ છે, પણ તંદુરસ્ત માણસોને પણ એમ ન કરવાની સલાહ આપે છે. જે માણસમાં સામાન્ય અવલોકનશક્તિ હશે તે જોઇ શકશે કે જે લોકો ભોજન સમયે પાણી પીધાં કરે છે તેઓ પાચન સંબંધી કંઈ ને કંઇ ફરિયાદ કરતા હોય છે.

આ સિવાય બીજું થાય જ નહિ. આમ થવાનું કારણ શું?

ખોરાક ચવાઈ ગયા પછી થૂંકની અંદર રહેલા અમી સાથે (saliva) મળીને એકરસ થઇ જવો જોઈએ. કોઈ પણ વસ્તુને ચાવ્યા વિના ઘન પદાર્થના ટુકડા રૂપે જ જઠરમાં દાખલ કરવી જોઈએ નહિ. આ રીતે મોંમાં સારી પેઠે ચવાયા પછી ને અમીરસ સાથે એક થયા પછી ખોરાક જઠરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેને વધુ પચાવવા માટે જઠરમાંથી ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ નામનો જઠરરસ નીકળે છે; આ રસ જેમ વધારે શુદ્ધ એમ વધારે સારું.

હવે જ્યારે કોઈ માણસ અમુક ખોરાક ખાધા પછી પાણી, દારૂ કે બીજી કોઈ પણ જાતનો પ્રવાહી પદાર્થ લે છે ત્યારે એક તો એ મોઢામાં પૂરો ચવાયા સિવાય ને અમીરસ સાથે એક થયા સિવાય જ જઠરમાં દાખલ થઈ જાય છે. એથી તેને પચાવવાનું કામ જઠરને વધારે કરવું પડે છે. પણ એ ખોરાક પાણીથી સારી પેઠે તરબોળ થયેલો હોવાથી જઠરરસ એના ઉપર પોતાનું કામ સંપૂર્ણપણે કરી શકતો નથી. આથી ખોરાક પાચનતંત્રમાંથી પૂરેપૂરો પચ્યા સિવાય જ જઠરની બહાર જાય છે, ને એ ખોરાકનું લોહી થતું નથી પણ આંતરડામાં પડયો પડયો સડે છે ને પરિણામે લોહી બગાડે છે, આમ શરીરમાં એક પછી એક ફરિયાદો ઊભી થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો કોઈ પણ માણસ પોતાના એક જ ભોજન દરમ્યાન છથી આઠ વખત પાણી પીએ છે તે જઠરરસને જ એવી રીતે ઓગાળી દે છે કે તેના ઘણાં બધાં પાચકતત્ત્વો નાશ પામે છે અને એ ઉપરાંત તે પોતાના જઠરમાં છથી આઠ ગણો પચ્યા વિનાનો ખોરાકનો અર્ધઘન અને અર્ધપ્રવાહી એવો કચરો ભેગો કરે છે. આ કચરાના વજનથી પેટમાં દુખાવો ઊપડે કે બીજી કંઈ કંઈ ફરિયાદો ઊભી થાય તો તેણે બીજા કોઈને દોષ દેવો જોઈએ નહિ પણ ભોજન દરમ્યાન પાણી લેવાની પોતાની કુટેવને જ દોષ દેવો જોઈએ.

ત્યારે આનો ઉપાય શો ?

એનો ઉપાય એક જ છે. જો ભોજન પહેલાં તરસ લાગી હોય તો પાણી પી લેવું. આવી જાતની તરસ લાગવાનું કારણ એ હોય છે કે પાચકરસ જોઈએ તેટલો પ્રવાહી નથી એટલે તે પાણીની મદદ માગે છે.

જમતી વખતે પાણીની તરસ લાગતી હોય, પાણી વગર ચાલતું જ ન હોય તો ભોજન પહેલાં લઈ લેવું. ભોજન સમયે કદી ન લેવું. ન જ ચાલે તો શરૂઆતમાં જેમ બને તેમ ઓછું લેવું, ને ઓછું ઓછું કરતા જઈ છેવટે સાવ છોડી દેવું. આમ ભોજન વખતે પાણી પીવાથી ખોરાકના કણેકણમાં જઠરરસ મળી જશે.

જમ્યા પછી એક, બે કે ત્રણ કલાક પછી જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પેટ ફાટફાટ નહિ પણ સંતોષ થાય તેટલું–બહુ ઓછું નહિ તેમ વધુ પણ નહિ–પાણી પીવું.

આ બાબતમાં મેં ઘણા દાક્તરોનો મત જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો છે ને લગભગ મોટા ભાગના દાક્તરો મારા મતને મળતા થયા છે, ને તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે પાચન અવયવોની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મોટા ભાગની ફરિયાદ પાણી પીવાના સામાન્ય નિયમોના અંગને આભારી છે.

આ ઉપરાંત પાણી પીવા સંબંધમાં એક નિયમ એ છે કે જ્યારે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ, ને એકી સાથે વધારે પડતું પાણી કદી પીઓ નહિ.

ગામડાનાં લોકો મુશળધાર વરસાદ માગતા નથી પણ ધીરો ધીરો અને એકધારો વરસાદ માગે છે. કારણ એવો વરસાદ જ તેમના ખેતરમાં સુંદર પાક પેદા કરે છે.

શરીરનું પણ એમ જ છે. શરીર અને ખાસ કરીને હોજરી ક્યારેક થોડું પાણી માગે છે ક્યારેક જ્યારે શરીરમાં બીમારી જેવું હોય ત્યારે સખત તરસ દ્વારા ઘણું વધારે પાણી માગે છે. ક્યારેક જઠરરસને વધારે પાતળો પાડવા માટે પણ પાણીની જરૂર પડે છે. એ વખતે કુદરતના આ અવાજને માન આપીને એને જેટલી જરૂર હોય તેટલું પાણી ધીમે ધીમે આપો, એકી વખતે મોટો પ્યાલો કે લોટો આપ્યા કરતાં અમુક નિયમિત સમયને અંતરે ઓછા પ્રમાણમાં પાણી આપવાથી વધારે ફાયદો થશે.

ખાસ કરીને બીમાર હાલતમાં દરદીને એક સાથે મોટો પ્યાલો પાણીનો ન આપતાં દર પાંચ કે દસ મિનિટે એક એક ચમચો પાણી પાવું વધારે સારું છે. એક સાથે પ્યાલો પાણી ગટગટાવી જવાથી દરદીની તરસ છીપશે નહિ પણ ઊલટી વધશે ને પેટમાં અગન ઊભી થશે.

આનો એક દાખલો આપું. એક માણસ કબજિયાત અને કોષ્ઠબદ્ધતાથી પીડાય છે. એના આંતરડાંમાં સખત દુખાવો થાય છે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ને પેટ પાણી પાણી! માગ્યા કરે છે. તેને એમ થાય છે કે ત્રણ ચાર પ્યાલા ભરીને પાણી ઝપાટાબંધ પી જાઉં તો પેટનો અગ્નિ શાંત થાય. તે એ રીતે પાણી પીએ છે. પણ આમ કરવાથી ઊલટી એના પેટની અગ્નિ વધે છે, ને કેમ જાણે લુહારની ભઠ્ઠી હોય એવી જ્વાળાઓ ઊઠે છે. આનું કારણ એ છે કે એકી સાથે આટલા બધા પ્યાલા પાણી પીવાથી પાણી જઠરમાં ટકતું નથી પણ જલદી જલદી પસાર થઈ આંતરડાંમાં પહોંચી જાય છે ને પછી તુરત મૂત્ર માર્ગે બહાર પણ નીકળી જાય છે. આ રીતે ઝડપથી પસાર થવાથી તે સાથે જઠરનો પાચકરસ પણ લેતું જાય છે. આમ કરવાને બદલે દરદી જો દર અરધા કલાકે પાણી પીએ તો એને વધારે સંતોષ થશે ને એના પેટનો અગ્નિ શાંત થશે. તેને રાહત અને આરામ મળશે.

આટલું થોડું પાણી જઠરરસ પોતે જલદીથી અને સહેલાઇથી શોષી જાય છે ને પોતાની સાથે એકરસ કરી દે છે. દર અરધા કલાકે આ ક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવાથી પાચકરસ વધારે જથ્થામાં છૂટો થાય છે. આમ કરવાથી તે અંદરના અન્નને જલદીથી ને સહેલાઈથી હજમ કરી છેક આંતરડાં સુધી એને પહોંચાડી દે છે. આમ થવાથી છેક આંતરડાંમાં જ્યાં મળ ભરાઈ પડયો હોય ત્યાં આ રસો પહોંચી જાય છે. કબજિયાત અથવા કોષ્ઠબદ્ધતા દૂર કરે છે. મારી સલાહ સૂચના અનુસાર વર્તીને કબજિયાતની ફરિયાદવાળા અસંખ્ય દરદીઓએ પોતાનો રોગ મટાડયો છે.

આટલે સુધી તો ઠંડા પાણીની વાત થઇ. હવે ગરમ પાણીની વાત કરીએ. જીર્ણ રોગમાં ગરમ પાણી (૯૯° થી ૧૧૦° ડિગ્રીનું, જેમકે ચા અથવા કોફી) ના ઉપયોગથી થતા ફાયદા વિષે ઘણું ઘણું લખાયું છે. વરસો પહેલાં જ્યારે હું મારા દરદીઓને અમુક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગ ઉપર આવું ગરમ પાણી પીવાની સલાહ આપતો ત્યારે ઘણાને એથી ફાયદો થયેલો પણ મેં જોયો છે. આમ છતાં કોઇને ગરમ કરતાં ઠંડું તાજું પાણી ન પસંદ પડતું હોય તો ઠંડું પાણી લેવામાં પણ વાંધો નથી, એ તો પોતપોતાની રુચિનો સવાલ છે! મને તો બીજા દરદીઓ ઉપર એવો અનુભવ થયો છે કે ગરમ કરતાં ઠંડું તાજું પાણી વધુ લાભદાયી નીવડે છે. આમ છતાં મારી પ્રકૃતિને તો નવશેકું પાણી માફક આવે છે. બીજાને જેવું માફક આવે તેવું દરેકે પસંદ કરીને લેવું.

પુસ્તકાલય
ગુરુકુલ કાંગડી
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તેને સુધારવાનો ઉપાય

અત્યારે હવે કટોકટીનો સમય આવી લાગ્યો છે. આપણા આ અસાધારણ અનારોગ્યના કારણો અત્યારે આપણે જાણીશું નહિ અને જાણ્યા પછી એ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશું નહિ તો આપણા બાર વાગી જવાના છે. આ જાતની દુઃખદ અને કરુણ પરિસ્થિતિના નિવારણમાં અમારો અલ્પ ફાળો આપવા આ પુસ્તક રજુ કરીએ છીએ. ચામડી, શરીરના અંગ-ઉપાંગો, ને આખા શરીરને મજબૂત સશક્ત ને ખડતલ કેમ બનાવી શકાય એના થોડા સાદા ઉપાયો આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા છે. આ ઉપાયો જલોપચારની પ્રતિપૂર્તિ જેવા છે. જુદાજુદા વર્ગના ને જુદીજુદી સ્થિતિના અસંખ્ય માણસો તેનો સ્વીકાર કરી ચૂકયા છે. પહેલાં આ જ માણસોએ એ પ્રયોગોની મશ્કરી કરેલી પણ પાછળથી એ લોકોએ જ જ્યારે એની સફળતા જોઈ ત્યારે તેમણે શ્રદ્ધાપૂર્વક એનો સ્વીકાર કર્યો. આવા માણસોની સંખ્યા કાંઈ નાનીસૂની નથી અને દિન પ્રતિદિન એમાં ઉમેરો થયા જ કરે છે.

મારા અમુક પ્રકારના અભિપ્રાયો ને મંતવ્યોનો ઘોર વિરોધ થવાનો છે એવું મને સ્પષ્ટ ભાન છે. એમ છતાં હું તો એને વળગી રહેવાનો છું. કારણ એ કાંઇ એક રાતમાં જ મગજમાંથી ફૂટી નીકળેલા હવાઇ તરંગો કે ખાલી તુક્કાઓ નથી પણ વર્ષોના અનુભવથી પરિપકવ થયેલા અનેપ્રયોગની કસોટી ઉપર ખરા ઊતરેલા બહુ મૂલ્યવાન વિચારો છે. મારા સમગ્ર જીવનની તપશ્ચર્યાઓનું એ પરિપકવ ફળ છે. એ ફળની બાહ્ય સખ્તાઇ અને મજબૂતીને કારણે એની અંદરનો ગર્ભ ખાવામાં મહેનત પડવાથી ભલે કેટલાકને એનો કંટાળો કે અણગમો આવે પણ માનસિક પચાવને માટે એ ઘણું જ ઉપયોગી તેમજ અનુકૂળ સિદ્ધ થઇ ચૂકયું છે, એ નિર્વિવાદ હકીકત છે.

ફાધર કનાઇપ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

નિસર્ગોપચારના શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની માહિતી આપતી

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

વર્ષ પાંચમું • વાર્ષિક લવાજમ સાડાસાત રૂપિયા

[૧] મારો જલોપચાર સબેસ્ટીઅન કનાઇપ ત્રણ રૂપિયા

આ પુસ્તકમાં ૧૦ પ્રકરણો છે. તેમાં શરૂઆતમાં ફાધર કનાઇપનો પરિચય છે. ત્યારપછી શરીરને ખડતલ બનાવવા માટેની વિવિધ કસરતો છે. અને પછી ચાદર સ્નાન, વિવિધ જાતના ઠંડા ગરમ પાણીનાં વરાળ સ્નાન, ફુવારા સ્નાન જલ-પ્રક્ષાલન, ભીના પાટાઓ ને છેવટે પાણી કેટલું અને કેમ પીવું એ વિષે શાસ્ત્રીય માહિતી આપી છે. ૪૩ ચિત્રો છે તેમાં એક ફાધર કનાઇપની લાક્ષણિક તસ્વીર છે.

[૨] ઉગ્ર રોગોમાં નિસર્ગોપચાર રમણલાલ એન્જિનીઅર બે રૂપિયા

આ પુસ્તકમાં આઠ ઉગ્રરોગોની સારવાર આપવામાં આવી છે. માથાનો દુખાવો, શરદી અને સળેખમ, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા, કોલેરા, મેલેરિયા, બળિયા ને એપેન્ડીસાઇટિસ ઉપરના આઠ રોગોની સવિસ્તર સારવાર આપવામાં આવી છે.

[ડીસેમ્બરમાં પ્રગટ થશે]

[૩] નિસર્ગોપચારનું જીવનદર્શન રમણલાલ એન્જિનીઅર ત્રણ રૂપિયા

આ પુસ્તક વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર કોને કહેવાય તેની ઝીણી છણાવટ કરી ત્રિ-ગતથી સમજણ આપે છે. આ પુસ્તકમાં ૧૨ પ્રકરણો છે. (૧) નિસર્ગોપચારની પ્રશ્નોત્તરી, (૨) નિસર્ગોપાસના વિરુદ્ધ નિસર્ગોપચાર, (૩) કુદરતી અને અ-કુદરતી, (૪) દવા અને ખોરાક, (૫) નિસર્ગોપચાર અને ઔષધોપચાર, (૯) શસ્ત્રોપચાર, (૧૦) સર્જીકલ કેસોમાં નિસર્ગોપચાર, (૧૧) વૈદકમાં કુદરત, કલા અને કેળવણી અને (૧૨) નિસર્ગોપચારનું અર્વાચીન સાહિત્ય.

આ પ્રકરણોનાં નામ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારે તત્ત્વજ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને કલા એ ત્રણેનો સમન્વય કરી શરીર સુખાકારી માટે તદ્દન નવું જ માર્ગદર્શન કરાવ્યું છે. વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારને સાચી રીતે સમ-જવા માટે આ પુસ્તક એક દીવાદાંડી જેવું બની રહેશે. [છપાય છે]

ગ્રાહક થવા માટે આજે જ લખો

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ.

પો. બો. નં. ૭૭ અમદાવાદ પો. બો. નં. ૯૭૮ મુંબાઇ–૧

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

KUMAR PRINTERY, AHMEDABAD